A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
IV. ÉVFOLYAM
1968.

3.

Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Szuh Csaba

E számunk munkatársai: Becsy Bertalan Sarolta int. tanár, Budapest; *Christian László* int. szakcsoport vezető tanár, Szarvas; *Dán Józsefné* főisk. adjunktus, Pécs; *Monus András* főisk. adjunktus, Budapest; *Dr. Nádori László* főisk. adjunktus, Budapest; *Somorjai László* tanár, Budapest; *Sós István* MTS OT isk. testnev. orsz. szakfelügyelő, Budapest; *Dr. Székely Gabriella* OTSI sportszakorvos, Budapest; *Takács Ferenc* főisk. adjunktus, Budapest; *Zöld János* tanszékvezető főisk. docens, Budapest.

TARTALOM

Értékelés — de önértékelés is! 65

Dr. Székely G.—Monus A.: Vegyesdiagnózisú belgyógyászati csoport iskolai gyógytestnevelésének tapasztalatai . 68

Zöld János: A testnevelés és sport a filozófiai és a társadalomtudományok érdeklődésének előterében 76

Becsy Bertalan Sarolta: Új utakon az NDK iskolai testnevelése (II.) 82

Somorjai László: Egy testnevelő tanár nyugdíj előtt 86

TÁJÉKOZTATÓ 88

SZEMLE 94

SZAKIRODALMI FIGYELŐ 96

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228-203, 228-238 228-609, 108-as mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI. Budapest, V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.
68.244 Egyetemi Nyomda, Budapest

Értékelés – de önértékelés is!

Az évi munka utolsó érdemi aktusaként előkerülnek az osztályok névsorai a nevek mellett az év közben gyűjtögetett osztályzatokkal, bejegyzésekkel, és egy végső kalkulussal lezárjuk a jegyek sorát. Egyeseknél határozottan, habozás nélkül kerül a sor végére a záró jegy, másoknál már tétovázik a toll, ismét másoknál egy ideig még üres marad a rovat: ezen még gondolkodni kell. A mérlegelés, a meditálás egy-egy végső osztályzat felett sok mindent rejt magában. A tanár ilyenkor nemcsak értékelést, de önértékelést is végez. S ez így is van rendjén. Tárgyunk sajátossága többek között az is, hogy a tanuló jó vagy gyengébb teljesítménye nem csupán a tanulón múlik, hanem azon is — sőt jelentős részben azon —, hogy mi hogyan végeztük munkánkat. Amilyen könnyebbség számunkra az, hogy a tanulás folyamatát is szemmel tarthatjuk — mert ugyan hol tanulhatna még a gyerek? —, olyan mértékben meg is nő felelősségünk a tanulás eredményességéért.

Nem, egyáltalán nem arról van szó, mintha a jó vagy a gyenge teljesítmény teljesen a tanárra lenne visszavezethető. Ismerjük a tanulókat, tudjuk, vannak közöttük jó és kevésbé jó munkakészségűek: vannak szorgalmasak és hanyagok, vannak jó képességűek és ügyetlenek is. Mégis, amikor értékelni kell egy gyerek évi teljesítményét, jogosnak tűnik a habozás is: a leglelkiismeretesebb tanári munka mellett is — vagy éppen emellett! — jogos kételyeink is támadhatnak: hagytunk-e elég időt a gyakorlásra; kellően kifejlesztettük-e azokat a képességeiket, amelyek az adott teljesítménynek nélkülözhetetlen feltételei; jól szerveztük-e meg a tanulók munkáját ahhoz, hogy eredményesen sajátíthassanak el egy-egy anyagrészt; hatásosan ösztönöztük-e őket, vagy éppen az érdektelenség az oka a gyengébb teljesítménynek. Jó, lelkiismeretes, gondos tanár is követhet el hibát, és éppen az ő kezében áll meg tétovázva a toll: a gyenge osztályzattal nem saját hibáját háritja-e át a gyerekre. Ebben az értelemben a tanulók értékelése valóban önértékelés is.

Az utóbbi években nőtt az objektív elbírálás igénye a pedagógusokkal szemben. Sokan vitatkoztak — és néhányan ma is dohognak — a számszerű teljesítmények alapján való elbírálás eltörlése miatt. Az elmúlt évek során azonban mind többen látták be, hogy ez az eljárás valójában egy szubjektív értékskálához való „tárgyilagos" viszonyítást jelentett csupán. Mind többen érzékelték annak tarthatatlanságát, hogy egy tanuló érdemjegye attól függjön, melyik iskola vagy ugyanazon iskola melyik osztályának tanulója. Sajnos, nem mindenki értette ezt meg. Konzervativizmus, maradiság vagy kényelmesség-e az oka, de ezeknek a kollégáknak tudomásul kell venniük, hogy — nyíltan vagy rejtve osztályozzanak bár — vállalniuk kell a felelősséget eljárásukért, de más kollégáik hitelrontásáért is.

Jó szakmai felkészültségű tanárnak nem okozhat problémát annak megítélése, hogy egy tanuló határozottan lendít-e magasugrásnál, vagy csak emeli a lábát; hogy valóban képes-e a súlygolyót gyorsítani, vagy csak kíséri a szert; hogy tett-e saját teljesítményéhez képest előrehaladást, vagy sem? Hogy ez nehezebb? Persze! Centiméterrel és stopperrel bárki tud mérni, ehhez az értékeléshez szakember nem is kell! Tudomásul kell azonban venni — s ennek konzekvenciáit az osztályozási eljárásokra nézve is le kell vonni —, hogy az iskolai testnevelésben nem a minőségi sport mércéjével mérünk, még csak nem is egyik vagy másik tanár mércéjével. S ez nem a teljesítményszempont semmibevétele a testnevelési órán. A gyermekeket ösztönözni kell egyéni legjobb teljesítményük elérésére, és képessé is kell őket tenni rá. A teljesítményszempontot nem sza-

bad kikapcsolni, sőt a tanárnak felkészültsége maximumát kell nyújtania, hogy a tanulók elérhessék egyéni legjobb eredményeiket. Ennek érdekében minden hasznos eszközt igénybe is kell vennünk: a legkorszerűbb edzésmódszereket, a versenyt, a centimétert, a stoppert. De amikor értékelünk, a centiméter, a stopper nem takarhatja el szemünk elől a nevelési és tantárgyi célkitűzéseket.

Nemcsak azt nem takarhatja el, hogy a tanuló a magas- vagy a távolugrásban valóban elérte-e legjobb teljesítményét, hanem azt sem, hogy tudja-e elsajátított ismereteit, készségeit sokoldalúan alkalmazni is, nevezetesen: tud-e a magasugráson kívül másféle ugrásfeladatokban is meredeken felugorni; tudja-e szabályozni a felugrás meredekségét adott feladatnak megfelelően; tudja-e a szekrényugrások során elsajátított alapvető ugrásmódokat akadályok leküzdésére is célszerűen felhasználni; tudja-e a kislabdát kellő erővel hajítani akkor is, ha szokatlan vagy kényszerhelyzetből kell dobnia stb. Más szóval: csupán a mozgássort sajátította-e el, vagy tisztában van a feladatmegoldás lényegével is, és képes elsajátított tudása teljesítményképes felhasználására.

Kétségtelen, hogy nehezebb az egyszerű mennyiségi értékelés helyett a minőségi mutatók alapján értékelni. De az is az igazsághoz tartozik, hogy ilyen értékelésre csak az vállalkozhat, aki a tantervet ilyen felfogásban, ilyen irányultsággal dolgozta fel. Csak azt, és csak úgy kérhetjük számon, amit és ahogyan tanítottunk!

Nem véletlenül kapott hát hangsúlyt az utóbbi években a sokoldalú értékelés igénye. Sokszor folytak szenvedélyes viták a rubrikákról. Tény, hogy nem ezek száma dönti el az értékelés sokoldalúságát. Egyetlen rovaton is lehet sokoldalúan értékelni, és tíz rovattal is lehet mechanikusan szorozni és osztani. Lehet, hogy az összeadások, osztások, szorzások egyes tanulókat jó érdemjegyekhez juttatnak, de milyen érdemjegyet állít ez ki a tanárról az önértékelésben? A szenvtelen matematikai zsonglőrködés végül is milyen osztályzatot ad a — pedagógusnak?

Nem a rovatok ellen vagy mellett akarunk állást foglalni. Persze jobb, ha többoldalú az adminisztratív munkánk is: kisebb a valószínűsége, hogy érdemes adatok feledésbe merülnek, ha rendszeres feljegyzést készítünk róluk. Sokkal inkább arról van szó, hogy a nevelési céloknak és nem a matematikai műveletek szabályainak kell a ceruzát vezetni.

Az osztályozás nagyon hasznos eszköze is a nevelésnek. Lehet osztályozni szenvtelen tárgyilagossággal, de lehet úgy is, hogy az értékelés a nevelési, a tantárgyi feladatok irányába nagy húzóhatást fejtsen ki. Lehet — ha nem is szabad — az osztályozással magatartási vétségeket megtorolni, és lehet buzdítani, ösztönözni. Lehet gátlásokat, averziót kialakítani, és lehet érdeklődést felkelteni, jó értelemben vett erőfeszítésekre sarkallni. Hogy ki melyik úton jár, ki milyen célok érdekében használja fel ezt a fontos pedagógiai eszközt, pedagógiai és szakmai hozzáértésének függvénye. Mert jogosan várjuk el a tanulóktól — és az értékelésben is kifejezésre juttatjuk —, hogy aktívak legyenek a közös munkában, mert enélkül hátráltatják társaikat is. De hogy ez kényszer szülte közreműködés lesz-e vagy tényleges aktivitás, az nagyon függ a mi munkánktól.

Bármennyire is a tanulóknak a tantervi követelményekhez viszonyított tudását értékeljük az osztályozással, abban a tanár nevelői magatartása is visszatükröződik, önmagát is mérlegre teszi. Nemcsak a mindennapi oktatómunka során, hanem ebben az egyetlen aktusban is megmutatkozik, hogy valaki szakpedagógus-e vagy csak szakbarbár. Az iskolában kezünk alatt fejlődő fiatalok nem gépek, ezért nem mindegy, milyen úton, milyen áron érnek el teljesítményeket. Tanulás és tanítás sohasem független egymástól, de különösen nem az tárgyunkban. Ezért nem függeszthetjük szemünket egyoldalúan a sportteljesítményekre. Pedagógiailag képzetlen, hiányos tapasztalatokkal rendelkező kollégák, sokszor jó szándékkal is követhetnek el pedagógiai baklövéseket. Sportszakmai szempontból elfogadható magyarázatot is tudnak adni eljárásuk indoklására. De egy pillanatra sem feledkezhetnek meg egy dologról: az is-

kolai testnevelésben az „eredmény" nem azonos egy leszűkített sporteredménnyel; nem lehet szakmai szempontból jó és pedagógiai szempontból hibás egyazon eljárás. Az iskolai testnevelés minden problémája szakpedagógiai probléma. Persze áll ez fordítva is: szakmai hibákat nem indokolhatunk pedagógiai érvekkel; nem lehet pedagógiai szempontból helyes és szakmai szempontból rossz ugyanaz a dolog. Amikor azt mondjuk: „tantárgyi sajátosság", akkor éppen ennek a szakmainak és pedagógiainak az egységére gondolunk. Minden módszernek, eljárásnak meg kell felelnie a tárgy sajátosságainak. Ez alól az osztályozás sem lehet kivétel, erről is csak ebben az összefüggésben lehet és szükséges beszélni. Éspedig nem ráérősen, hanem nagyon is sürgetően.

Lassan három éve már, hogy megjelent a Művelődésügyi Minisztérium állásfoglalása az osztályozás elveiről a testnevelésben. Az elmúlt három év alatt sok szó esett róla szakmai körökben, és mindenkinek módjában állott, hogy saját felfogását, eljárását összevesse ezzel az állásfoglalással. Ismeretes, hogy ezt nagyon sokan meg is tették, és helyes konzekvenciákat vontak le belőle. Sajnálatos azonban, hogy még mindig elég sok — nagyon sokszor jogos — negatív kritika hangzik el beszélgetésekben, értekezleteken, levelekben, sajtócikkekben. Becsületes és jó pedagógus testnevelők nevében jelentjük be tiltakozásunkat azoknál a kollégáknál, akik felkészületlenségből, hanyagságból, kényelemből vagy bármely más okból képtelenek megváltoztatni magatartásukat, eljárásaikat. Ne értsenek félre ezek a kollégák: nem elvtelenségre biztatjuk őket, hanem éppen arra szólítjuk fel, hogy elvszerűen cselekedjenek, éspedig a tantárgyi, a nevelési sajátosságoknak megfelelő elvszerűséggel. Eljárásuk, magatartásuk indoklásául sokszor hivatkoznak a tárgy tekintélyének megőrzésére, valójában azonban alássák azt, és rontják más kollégáik becsületét is.

Semmiképpen sem akarjuk eltúlozni a dolgot. Tisztában vagyunk azzal, hogy elenyésző kisebbségnél kell tiltakoznunk. Bármilyen kevesen vannak is, ők a beszédtéma, ezért az általános vélemény kialakításában jelentőségüknél nagyobb súlyt képviselnek. Éppen ezért jogos a tiltakozás, és éppen ezért szólítjuk fel sürgős önvizsgálatra őket. S ennek éppen most, a tanév végén van a legutolsó határideje.

Az iskolai testnevelés — éppen az MTS II. kongresszusával összefüggésben — közismerten előtérbe került. A fogyatékosságok kiküszöbölésében, nevelőmunkánk hatékonyságának fokozásában nemcsak a művelődésügyi és sportszerveknek vannak feladataik. Jelentős változásokat kell elérnünk az iskolai testnevelésben és sportban. Ebben a törekvésünkben nem tűrhetjük meg magunk mellett az akadékoskodókat, a kerékkötőket. Jól felfogott közös érdekünk, hogy valamennyien ugyanazon irányba húzzuk ügyünk szekerét. Ennek mielőbbi teljes megvalósításához kérjük valamennyi, az iskolai testnevelés és sport ügyéért felelős szerv és személy, elsősorban az igazgatók, szakfelügyelők leghatározottabb segítségét.

Vegyesdiagnózisú belgyógyászati csoport iskolai gyógytestnevelésének tapasztalatai

DR. SZÉKELY GABRIELLA
MONUS ANDRÁS

A következőkben beszámolunk egy iskolai vegyesdiagnózisú belgyógyászati csoport orvosi vizsgálatain és gyógytestnevelési óráin szerzett tapasztalatainkról.

Az eredményes gyógytestnevelési munkát jelentősen elősegíti a tanulók diagnózis, kor, nem, teherbíró képesség, testnevelési előképzettség alapján differenciált csoportbeosztása, mégis kénytelenek vagyunk heterogén összetételű csoportokat alakítani. Ez országos viszonylatban fennálló jelenség, melynek objektív alapjai a következők:

a) Egy-egy kategóriában kevés a tanuló;

b) különböző iskolák tanrendjéhez kell alkalmazkodni;

c) egyeztetni kell a különórákat, és egyéb iskolai elfoglaltságokat;

d) közlekedési nehézség, tanulószoba, stb. A tanár ezen problémák miatt ún. „tiszta" csoportokat nem tud kialakítani. Jelen munkánkkal segítséget szeretnénk nyújtani a hasonló problémákkal küzdőknek, ezen túlmenően pedig a gyógytestnevelési kutatómunka néhány lehetőségére kívánjuk felhívni a figyelmet.

Munkánkat az 1964/65. tanévben kezdtük meg, és két tanéven át folytattuk. A csoport összetétele két év alatt jelentősen változott (egészségi állapotváltozás, elköltözés, tanulmányok befejezése stb.). Az átlagos létszám 17—18 volt, az órák látogatottsága pedig 10—12 fő.

A csoport a kerületi iskolaorvosok által ide irányított tanulókból tevődött össze: 15—18 éves középiskolás, ipari tanuló, és gyors- és gépíróiskolás leányok alkották. Az órákat az OTSI tornatermében tartottuk heti kétszer egy órában. A tanulók testnevelés szempontjából különböző előképzettséget mutattak. Ez azt jelentette, hogy a tananyagot a kezdőkhöz kellett adaptálni, és ezek fejlődésével lehetett a terhelést emelni. A gyakorlatanyagot úgy kellett összeállítani, hogy az egyetlen tanulónak sem legyen ártalmas, de kellő nagyságú terhelést kapjon mindenki.

A beutaló *diagnózisok* a következőképpen oszlottak meg:

Congenitalis vitium:	1
Szerzett vitium:	4
St. p. carditidem:	3
Hypertonia juvenilis:	3
Cardiovascularis dysf.:	2
Vegetatív dystonia:	4
Neurosis cordis:	1

Meg kell azonban jegyeznünk, hogy minden tanulónál kisebb mértékben más eltérés is volt: anaemia, strúma, obesitas, tartáshibák stb.

Orvosi vizsgálat

A tanulók évenként teljes kivizsgáláson vettek részt, mely röntgen-, szükség szerinti laboratóriumi, gócvizsgálatok, szemészet, EKG., belgyógyászati és egyéb szűrésből állott. Félévenként belgyógyászati és az állapotnak megfelelő kontrollvizsgálatot végeztünk.

A belgyógyászati vizsgálat a szokásos *általános* (anamnézis, státusrögzítés, testsúly, testmagasság, mellkörfogat, vitálkapacitás, kézi dinamométer) és *terheléses* vizsgálatból állott. Az orvosi rendelőben 5 másodpercenkénti rögzítéssel 1 percig mértük ülésben a pulzust, majd a vérnyomást (nyugalmi értékek). A 15 azonos ritmusú guggolást ismét pulzusmérés követte ülésben. A vérnyomást az 1. és 2. perc között rögzítettük, majd folytattuk a pulzusszámolást a megnyugvásig. Azért alkalmaztuk terhelésként a guggolást, mert ez a vizsgálat bárhol, segédeszköz és asszisztencia nélkül elvégezhető, egyszerű, kevés időt igénylő módszer. (A gyógytestnevelést ellenőrző orvosok óra-

száma igen kevés, ehhez igyekeztünk alkalmazkodni.) A guggolások száma azért 15, mert tapasztalatunk szerint a 10 kevés terhelést jelentett, a huszat pedig már 1—1 tanulónál dyspnoe, kipirulás, verejtékezés, szédülés stb. kísérte. Az így nyert adatokat a tanuló saját előző (1/2 év, 1 év) értékeihez viszonyítottuk, és így az egyéni változások (terheléshez való adaptáció stb.) jól követhetők voltak. A vizsgálat valamennyi értékét és a tanuló szubjektív panaszát, valamint saját észleléseinket egybevetve állapítottuk meg a terhelhetőséget. A gyógytestnevelést vezető tanár ennek alapján készítette el a tanmenetet.

A tanmenetkészítés alapja a kísérleti gyógytestnevelési tanterv, illetve az 1965-től érvénybe lépett „Gyógytestnevelési Tanterv és Utasítás" volt. Ezek a dokumentumok a tanítás anyagát külön-külön, diagnóziscsoportoknak megfelelően tartalmazzák.

Vegyesdiagnózisú belgyógyászati csoportnál azokat a testmozgásokat kell kiválasztanunk, amelyek javítják a szív, a keringési légző-, és az idegrendszer működését. Ennek a követelménynek leginkább az alábbi mozgások felelnek meg:

1. *Légzési gyakorlatok*: légzési alapformák (hasi, mellkasi, bordalégzés), teljes légzés, összetett légzési gyakorlatok; légzési gyakorlatok a végtagok, a törzs és az egész test mozgásával összekötve, valamint helyváltoztatás (járás, futás) közben, ritmikus légzési gyakorlatok.

2. *Lazító, ernyesztő hatású gyakorlatok:* mozgás nélküli izomlazítások, a végtagok laza leengedése, leejtése, lengetése, passzív testrészek aktív mozgatása (pl. ellazított karokkal törzsfordítások), az izmok rázással való lazítása, ritmikus végtag- és törzsmozgások stb.

3. Kis megterheléssel járó *járás- és futásgyakorlatok, dobások, ugrások.*

4. Egyszerű és határozott formájú *szabad-, kéziszer-, szer- és társasgyakorlatok* alacsony intenzitással és mérsékelt időtartammal.

5. *Egyensúlygyakorlatok.*

6. *Játékos mozgások:* játékos feladatok és testnevelési (gyógytestnevelési) játékok mérsékelt fizikai és pszichikai terheléssel.

Annak ellenőrzésére, hogy bizonyos mozgásanyag mennyire adekvát a különböző diagnózisú tanulók számára, kiválasztottunk néhány gyakorlattípust, és megvizsgáltuk ezek hatását egy-egy órán belül. Következtetéseket vontunk le az órák hatásáról, valamint egy-egy év gyógytestnevelésének eredményéből.

Véleményünk szerint a heti 2×45 perces gyógytestnevelés kevés! Ez elegendő ahhoz, hogy a tanulók elsajátítsanak bizonyos mozgásintelligenciát, megtanulják a helyes légzést, erejükkel való gazdálkodást, megszeressék a mozgást. De kevés ahhoz, hogy egy-egy év alatt szignifikáns eredményt lehessen felmutatni a gyógyító testnevelés jó hatásáról. A tanulókat meg kell győzni a mindennapi testnevelés szükségességéről, és házi feladatok végeztetésével kell ennek lehetőségét biztosítani.

Az órák felépítése

A mozgásanyag élettani hatását — vagyis a terhelést — tekintve, az órát három fő részre oszthatjuk:

I. Bevezető rész. Feladata az átmenet megteremtése a köznapi élet terheléséből a gyógytestnevelési óra speciális megterhelése felé, a szervezet „bemelegítése". Abban különbözik az iskolai testnevelési óra hasonló részétől, hogy itt az átmenet megteremtése igen fokozatos, a terhelés jóval alacsonyabb szintről indul, és lassabban emelkedik. Ezt a szabályt nem szabad áthágni, ugyanis az a tapasztalatunk, hogy valahányszor pl. egy dinamikusabb játékkal kezdjük az órát, a tanulók sokkal nehezebben viselik el az egész óra terhelését. A bevezető rész anyaga igen változatos lehet: járásgyakorlatok feladatokkal, lazító, légzési gyakorlatok, szabad-, kéziszer-, társasgyakorlatok, alacsony megterheléssel járó játékok stb. Időtartama: 12—15 perc.

II. Főrész. Az óra speciális célját — jelen esetben a szív, a keringési, a légzőrend-

szer edzését, az általános teherbíró képesség növelését, a pszichés feszültség feloldását stb. leginkább a középső részben valósíthatjuk meg. A terhelés ebben az órarészben a legmagasabb, hullámvonalban emelkedik, és a főrész második harmada végén kulminál. Ezt az intenzív terheléssel járó gyakorlatok közé iktatott alacsonyabb terheléssel járó, pihentető jellegű, lazító (ernyesztő) és légzési gyakorlatokkal oldjuk meg. Ezáltal óra közben is regenerálódási lehetőséget biztosítunk a szervezet számára. A főrész anyaga: szakaszos futás, játékos feladatok (pl. célbadobás, kosárra dobás), testnevelési játékok, egyensúlyozó gyakorlatok, szergyakorlatok (bordásfal stb.), dobás- és ugrásgyakorlatok, légzési, lazító gyakorlatok. Időtartama: 20—25 perc.

III. Levezető rész. Feladata ismét az átmenet megteremtése a terhelés fokozatos csökkentése révén. Ez az órarész a belgyógyászati gyógytestnevelésben sokkal fontosabb szerepet játszik, mint a teljesen egészséges tanulók esetében: nagy gondot kell fordítani a szervezet fokozatos, hosszabb időt igénybe vevő lecsillapítására. A levezető rész anyaga: lazító (ernyesztő) és légzési gyakorlatok állásban, ülésben, fekvésben. Járásgyakorlatok feladatokkal (légzési gyakorlatokkal), alacsony terheléssel járó játékok, játékos feladatok. Időtartama: 4—5 perc.

Funkcionális vizsgálatok

A gyógytestnevelési órák gyakorlatanyaga szerepelt funkcionális terhelésként. Az órák keretében a futás-, a kéziszer-, a játék-, a légző-, és a szabadgyakorlatok hatására bekövetkező pulzus- és vérnyomásváltozásokról, annak megnyugvási idejéről számolunk be.

A tanulókat két alcsoportba osztottuk: „*C*" — cardialis, „*V*" — vegatatív esetekre, majd azt vizsgáltuk, hogyan reagálnak a fent említett gyakorlattípusokra. A „*C*" csoportba kerültek a nehezebb casusok (carditis utáni állapot, billentyűhibák stb.), a „*V*" csoportba valamennyi funkcionális elváltozás és a hypertonia. (Utóbbiak vérnyomása inkább labilis, mint magas volt, minimális szemfenéki elváltozással. A legmagasabb nyugalmi érték 150/90 Hgmm.) Ez a beosztás önkényes, de a mi beteganyagunk ezt tette lehetővé.

Pulzusérték-vizsgálatok

Mozgásra a pulzusfrekvencia megszaporodik. Ennek száma függ a végzett munka nagyságától, intenzitásától, az ismétlések számától, a külső körülményektől (idegenek jelenléte stb.), az egyén pillanatnyi egészségi állapotától stb. A csoporton belül a tanulók individuális pulzusértéke különböző volt: 56/min. —102/min.

Az *alappulzus* az óra elején nyugalomban, ülésben mért értékekből adódik. Ezt a tanulók legtöbbször önméréssel végezték: 15"-ig számolt érték szorozva néggyel = 1' pulzusszámmal. A pulzusészlelés az arteria radialis felett tapintva történt. A méréseket alkalmanként ellenőriztük. A terhelés (bizonyos gyakorlat) után azonnal mértük a változást ülőhelyzetben, 5"-ként a megnyugvásig (az óra elején mért alappulzushoz viszonyítva). Az első 10"-es érték 1'-re való átszámítása adta a *maximális pulzusszámot*. Ezután a tanuló ismét bekapcsolódott az óra menetébe, majd egy következő tanulót vizsgáltunk hasonló módon.

Az adatok feldolgozásánál valamennyi pulzusértékből *átlagot* számoltunk, és ezek változását viszonyítottuk egymáshoz. Gyakorlattípusonként a „*C*" és „*V*" eseteknél a következő reakciókat észleltük:

Futás. Közepes iramú, szakaszos futás — közbeiktatott pihentető járással, a futási szakaszok számának és idejének emelésével, a pihentető járás csökkentésével. Évközi átlag (február, március): 3×35—40 mp. futás, 30 mp pihentető járással.

A pulzusértékek átlaga a „*C*" esetekben a futás után a legmagasabb. A „*V*" tanulóknál az emelkedés szintén magas volt. Tartós arcszínváltozás, dyspnoe, fáradtság stb. felléptekor a tanulót pihentettük. Gyakran fordult elő, hogy a vegetatív labiloknál

előbb jelentkeztek a fenti tünetek. Véleményünk szerint ez részben a mozgáshoz való adaptáció hiánya, részben pszichés okokra vezethető vissza. A pulzusértékek *megnyugvása* a „*C*" esetekben 1—3' között következett be: mégpedig 50%-ban 1' alatt, 50%-ban 2', illetve 3'-en belül. A „*V*" esetek pulzusmegnyugvása 1—2' között történt: 40%-ban 1' alatt, 60%-ban 2'-en belül.

Kéziszergyakorlatok. Labda-, tornabot-, medicinlabda-, ugrókötél-gyakorlatok ütemezéssel (4—8 ütem) és ütemezés nélkül. Könnyűlabda- és medicinlabda-gurítások, dobások párokban. Átadások száma: 10—12.

A pulzusemelkedés átlaga a „*C*" esetekben nem érte el, a „*V*" esetekben azonos volt a futásnál észleltekkel. A kéziszergyakorlatok fiziológiás hatása nem azonos a futással, de nagyobb a pszichés igénybevétel (figyelem a labda elfogására, dobására, különböző testhelyzetekre stb.). A „*V*" esetek számszerűleg is legmagasabb értékei ennek tudhatók be. *Megnyugvása* is hamarabb bekövetkezik: 60%-ban 1—2' között, 10%-ban 2—3' között. A „*C*" csoport megnyugvási ideje elhúzódóbb: 45%-ban 1'-en belül, 40%-ban 1—2' között, 15%-ban 2—3'-en belül.

Játékok. Játékos feladatok (pl. ügyességi gyakorlatok labdával), játékos versengések párokban (pl. labdatáncoltató) és csoportosan; sor-, és váltóversenyek inkább ügyességi, mint gyorsasági feladatokkal; csapatjátékok (pontszerző, zsámolylabda, kosárlabdajáték egy kosárra; zsinórlabda, röplabda stb.). Az intenzívebb játékokat mindig szakaszos formában alkalmaztuk) több szünet közbeiktatásával. Egy játékra jutó tiszta játékidő 6—8 perc. Egy órára eső játékidő (játékos feladatokkal stb. együtt) átlagosan 15—20 perc. A játék utáni vizsgálatokat egy-egy tanulónál igyekeztem az aktív mozgás befejeztével azonnal végezni.

Valamennyi vizsgálat közül a játék után emelkedett meg legjobban a „*V*" esetek pulzusszáma. A „*C*" eseteknél szignifikánsan ezt nem bizonyíthatjuk. A játékkal járó izgalom, versengés, sok mozgás az egész egyénre — de különösen az idegrendszerre, a keringési, és légzőapparátusra fejt ki intenzív hatást. A *megnyugvás* az egész csoportnál: 70%-ban 1'-en belül, 20%-ban 1—2' között, 10%-ban 3'-en belül történt.

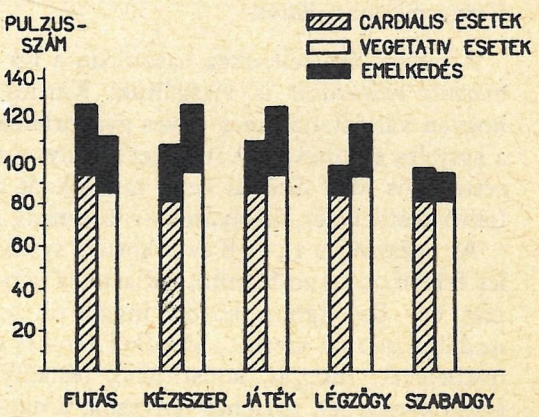
Légzőgyakorlatok. Fekvésben, ülésben, állásban végzett légzési alapgyakorlatok: teljes légzés, összetett légzési gyakorlatok szerepeltek. A gyakorlatokat legtöbbször kar- és törzsmozgással összekötve végeztettük: egyéni ütemre és egyéni ritmussal. Ismétlések száma: 3—4.

A légzőgyakorlatok után a pulzusértékek kisebb emelkedést mutattak, különösen a „*C*" esetekben. Ezt a gyakorlattípust minden belgyógyászati gyógytestnevelési órán alkalmazni kell, mert nemcsak a légző, hanem a keringési rendszerre is előnyös hatása van. A légzőgyakorlatok után a *megnyugvás* gyorsan bekövetkezett: 80%-ban 1' alatt, 20%-ban 1—2' között a „*V*" eseteknél; 70%-ban 1'-en belül, 30%-ban 1—2' között a „*C*" eseteknél.

Szabadgyakorlatok. Egyszerű és összetett végtag- és törzsmozgások ütemezéssel (4—8 ütem) és ütemezés nélkül. Ismétlések száma: 6—8.

Az elvégzett mérések azt mutatták, hogy a szabadgyakorlatok befolyásolták legkevésbé a pulzusfrekvenciát. A *megnyugvás* is gyorsan bekövetkezett: az egész csoportnál 80%-ban 1'-en belül, 20%-ban 1—2' között. Ennek az a magyarázata, hogy a

1. sz. grafikon Pulzus átlagértékek változása



1. táblázat
Pulzusfrekvencia-változások

GYAKORLAT-TÍPUS	ESET	ALAP—MAXIMUM átlagok	KÜL. átlag
FUTÁS	Cardialis	92—125	33
	Vegetatív	85—116	31
KÉZISZER-GYAKORLAT	Cardialis	82—109	27
	Vegetatív	96—127	31
JÁTÉK	Cardialis	86—110	24
	Vegetatív	93—125	32
LÉGZŐ-GYAKORLAT	Cardialis	84— 99	15
	Vegetatív	94—118	24
SZABAD-GYAKORLAT	Cardialis	81— 98	17
	Vegetatív	81— 97	16

gyakorlatok között igen sok kis megterheléssel járó, lazító-ernyesztő hatású mozgás szerepelt.

A pulzusérték változásáról tehát elmondhatjuk, hogy a „*C*" típusú tanulóknál a legnagyobb emelkedés a *futás*, kevesebb a *kéziszer* és *játék* után észlelhető. Kisebb befolyása van a szabad-, és légzőgyakorlatoknak.

A „*V*" típusnak nevezett tanulók pulzusfrekvenciáját legjobban a *játékok* emelték meg. Majdnem azonos ezzel a *futás* és *kéziszergyakorlatok* után mért érték. Legalacsonyabb változást a légző- és szabadgyakorlatok okozták.

Vérnyomásvizsgálatok

A pulzus értékeléséhez hasonlóan a *vérnyomás változását* is vizsgáltuk. Kérdés: hogyan változtatják meg egyes gyakorlatok a systoles és diastoles értékeket? Milyen a restitúciós idő? Szédülékeny tanulóknál a fekvő testhelyzet befolyásolja-e a tensiót?

Az egészséges 15—18 éves korúak systoles értéke 90—120 Hgmm, a diastoles nyomás 60—80 Hgmm között ingadozik az irodalmi adatok szerint. Mindkét értéket a testhelyzet, mozgás, konstitúció, testsúly, külső környezet, pszichés tényezők, a napszak változása stb. befolyásolja. Ezek a körülmények a mi vizsgálati adatainkra is kihatottak, tehát ezekkel együtt kell a következtetéseket levonnunk.

Az *alapvérnyomás-értéket* óra elején nyugalomban, ülésben mértük a Riva—Rocciféle higanyos manométerrel, az arteria brachialis felett, Korotkov-féle auscultatiós módszerrel. A *maximális értékeket* a gyakorlatok elvégzése után azonnal mértük (ülő, vagy fekvő testhelyzetben). Általános tapasztalatunk az volt, hogy a pulzus megnyugvásakor a *tensio* még nem tér vissza a kiindulási értékre, ennek *megnyugvása elhúzódóbb.*

Év közben több tanuló panaszkodott szédülésről a fekvésben végzett gyakorlatok után. Ezért vizsgálatainkat kiterjesztettük, és mértük a tensióváltozásokat fekvő helyzetben is.

A vizsgálandó tanuló a gyakorlatot a közelben végezte, és annak befejeztekor azonnal mértük a vérnyomást. Kísérletképpen megpróbáltuk, hogy a manzsettát a gyakorlat végzése alatt is a tanuló karján hagytuk, hogy ennek felcsatolásával se veszítsünk másodperceket. Azonban a tensio lassúbb megnyugvása miatt nem észleltünk lényeges különbséget.

A csoporton belül a tanulók vérnyomásértéke különböző volt: legalacsonyabb 110/70, legmagasabb 170/90 Hgmm.

Futás. Futás után, *ülésben* mérve a vérnyomást, azt tapasztaltuk, hogy elsősorban a systoles értéket emeli. A „*C*" típusú tanulóknál az amplitúdó jobban növekedett, mint a „*V*" esetekben. *Fekvésben* mérve: a systoles változása kisebb, a „*V*" csoport diastolés értéke csökkent.

Kéziszergyakorlatok. A kéziszergyakorlatok után *ülésben* elvégzett vérnyomásmérésekor nem találtunk lényeges változást sem a systoles, sem a diastoles értékben. *Fekvéskor* a „*C*" eseteknél nem történt változás, a „*V*" eseteknél a systoles és diastoles érték csökkent (utóbbi nagyobb mértékben).

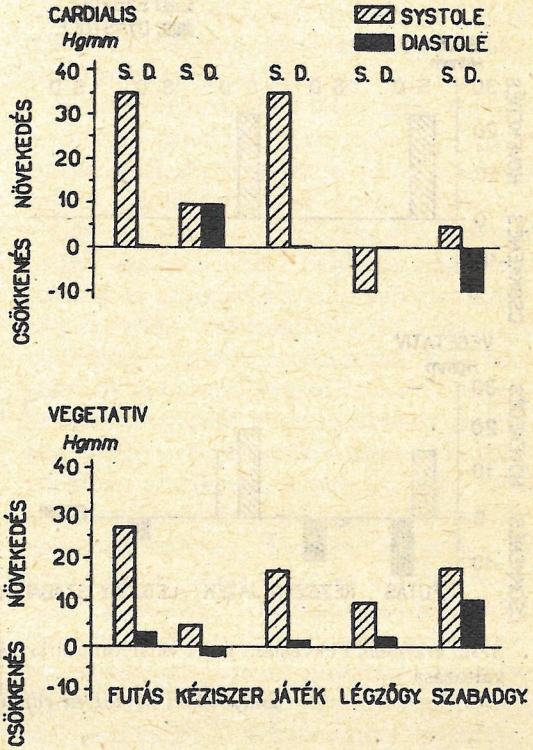
Játék. A játékok a futáshoz hasonlóan változtatták meg a tensiót. *Ülésben* a „*C*" és „*V*" eseteknél csak systoles emelkedés

történt, a diastole értéke változatlan maradt. *Fekvésben* a „*C*" típusnál csak a systole a „*V*" esetekben a diastole is növekedett (1 tanuló extrem értékei miatt).

Légzőgyakorlatok. A légzőgyakorlatok hatására *ülésben* a „*C*" eseteknél a systoles érték csökkent, a diastole nem változott. A „*V*" esetekben systole- és diastoleemelkedés volt. *Fekvésben* utóbbiaknál diastolecsökkenést észleltünk. Kevés adat miatt a „*C*" csoport *fekvésben* elvégzett mérései nem értékelhetők.

Szabadgyakorlatok. A szabadgyakorlatok után *ülésben* a „*C*" eseteknél systoles emelkedést, és diastoles csökkenést; a „*V*" eseteknél systole- és diastoleemelkedést észleltünk. *Fekvésben* a „*V*" változása minimális, a „*C*" esetek pedig a fenti ok miatt nem értékelhetők.

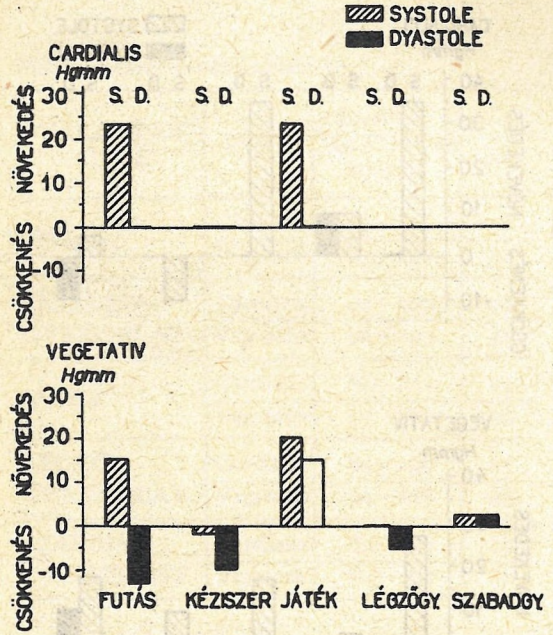
A vérnyomásváltozások egészét vizsgálva azt látjuk, hogy *ülésben* a „*C*" eseteknél a *futás* és *játék* emelte meg legnagyobb mértékben a systoles értéket, ugyanakkor a diastole nem változott. Kisebb hatása volt a kéziszer-, és szabadgyakorlatoknak: utóbbiak a diastoles értéket csökkentették. Légzőgyakorlatok hatására a systole csökkent, a



2. sz. grafikon. Ülésben mért vérnyomásátlagok változása

2. táblázat
Vérnyomásváltozások

GYAKORLAT-TÍPUS	ESET	Ülésben mérve		Fekvésben mérve	
		ALAP—MAXIMUM átlagok	KÜLÖNBSÉG átlag	ALAP—MAXIMUM átlagok	KÜLÖNBSÉG átlag
FUTÁS	Cardialis	125/70—160/70	35/0	125/70—148/70	23/0
	Vegetatív	132/77—159/81	27/4	133/85—148/72	15/—13
KÉZISZER-GYAKORLAT	Cardialis	140/80—150/90	10/10	125/70—125/70	0/0
	Vegetatív	143/89—148/88	5/—1	130/85—128/75	—2/—10
JÁTÉK	Cardialis	125/70—160/70	35/0	125/70—148/70	23/0
	Vegetatív	132/76—149/77	17/1	127/80—147/95	20/15
LÉGZŐ-GYAKORLAT	Cardialis	150/90—140/90	—10/0	kevés eset	kevés eset
	Vegetatív	127/72—137/74	10/2	132/77—132/72	0/—5
SZABAD-GYAKORLAT	Cardialis	125/70—130/60	5/—10	kevés eset	kevés eset
	Vegetatív	129/74—147/85	18/11	132/75—134/77	2/2



3. sz. grafikon. Fekvésben mért vérnyomásátlagok változása

Bulyovszki Mihályné rajzai

diastole változatlan maradt. „*V*" esetekben a *futás, játék* és *szabadgyakorlatok* emelték meg legjobban a systoles értékeket, a légző-, és kéziszergyakorlatok kevésbé. A diastoles változások kisebbek, kiegyensúlyozottabbak voltak a fentihez képest.

Fekvésben vizsgálva a vérnyomást: a „*C*" esetekben szintén a *futás* és *játék* után volt a legnagyobb systoles emelkedés, de alatta maradt az ülésben mérteknek. A „*V*" eseteknél a *futás*, és *játék* után systoles növekedést, előbbi után diastoles csökkenést észleltünk. *Szabadgyakorlat* után minimális systole- és diastoleemelkedést, *készíszergyakorlat* után pedig mindkettő csökkenését tapasztaltuk.

Dr. Petrányi szerint fekvő helyzetben az arteria brachialis vérnyomása alacsonyabb, mint állva (a hydrodinamikai viszonyok miatt). A mi tapasztalatunk szerint az ülésben mért értékhez képest is alacsonyabb a vérnyomás fekvő helyzetben (systole és diastole egyaránt).

A tanulók optimális terhelhetőségének megközelítésére a fenti vizsgálatokon kívül az első tanévben, az órák elején és végén, rendszeresen mértük a tanulók *kézi szorítóerejét* (a sportorvosi gyakorlatban alkalmazott kézi dinamometerrel). Ez a vizsgálat felhasználható az agykéregben lezajló ingerlékenységváltozások felmérésére, és ezáltal a terhelhetőség megállapításában hasznunkra lehet *(Dr. Kereszty)*. Az *óra elején* és *végén* észlelt értékek viszonylatában jelentős egyéni különbségeket találtunk. Ezek a változások függetlennek látszanak a tanulók betegségétől. A „*C*" eseteknél három tanuló óra végi értékei általában magasabbak voltak az óra elején mérteknél, három tanulóé alacsonyabbak, három tanulónál pedig minimálisan tértek el az óra elején talált értékektől. A „*V*" eseteknél az óra végi értékek hat tanulónál voltak általában magasabbak, négy tanulónál ellentétes tendenciát találtunk. A két csoport átlagértékeit az alábbi táblázat mutatja:

	Átlagok		
	óra előtt	óra után	változás
CARDIALIS esetek	19,8 kg	19,6 kg	—0,2 kg
VEGETATÍV esetek	18,4 kg	18,9 kg	0,2 kg

A dinamometriás vizsgálatok, a pulzus és vérnyomás észlelése mellett az órák végén *beszámoltattuk a tanulókat* arról, hogy milyen értékűnek ítélik meg az *óra terhelését* (magas, közepes, alacsony). A válaszokat összevetettük az objektív mérési adatokkal. A tanulók szubjektív válaszai bizonyos mértékű együttjárást mutattak a pulzusszám-változásokkal, kisebb fokban a dinamometriás értékekkel.

A terhelésnagyság szubjektív vizsgálatának jó módszere a Nemessuri-féle *önellenőrzési lap*, melyen a tanulók beszámolnak életmódjukról (alvás ideje, közérzet, étvágy, testmozgás mennyisége stb.). Csoportunkban azok a tanulók számoltak be legtöbbször magas terhelésről (óra végi fáradtság), akik rendszeresen csak napi 5—6 órát aludtak.

Orvosi rendelőben végzett terheléses *vizsgálat* változása *1 év alatt* (szeptember—május):

Tanév végén ugyanazon terhelésre — az egész csoport átlagát tekintve — a *pulzusfrekvencia* 7%-kal kisebb emelkedést mutatott. A *vérnyomás*értékekben: a systole kevésbé növekedett, a diastole változatlan az év elején mértekhez képest. A *vitálkapacitás* 2,4 l-ről 2,6 literre növekedett.

Két év alatt több mint 4000 vizsgálati adatot gyűjtöttünk össze. A számok önmagukban nehezen értékelhetők, azokból csak óvatos következtetéseket vonhatunk le.

Összefoglalás

A pulzus- és a vérnyomásértékek változásában korrelációt találtunk a futás és játék esetében. Adataink szerint a belgyógyászati elvátozásokban szenvedő tanulók szervezetét legjobban a futás vette igénybe. Ez első pillanatra meglepőnek látszik — a játékkal szemben. Utalnunk kell arra, hogy a gyakorlatanyag kiválasztásánál ezeknél a tanulóknál a nem túl nagy pszichés izgalommal és fizikai megterheléssel járó játékokat alkalmaztuk. Érthetők a magasabb terhelésre utaló eredmények a futásnál, ha arra gondolunk, hogy egy-egy futási szakasz 30—45 mp-et vesz igénybe, míg játéknál a tanuló legtöbbször 3—5 mp futás után megáll, illetve járással folytatja a játékot. Mindebből az következik, hogy a szívre, és a keringési rendszerre a legnagyobb ingerhatást a futás jelentette. Felhasználhatósága mellett szól jó adagolhatósága: a tanulók állapotától függően változtatható a terhelési és pihenési szakaszok terjedelme, intenzitása. Méréseink szerint a kedvező arány kb. 1:1—1,5-höz, vagyis pl. 30 mp közepes iramú futás után 30—45 mp pihentető járás indokolt (esetleg légzési gyakorlattal). Ez többször megismételhető. A másik magas értékű terhelés a játék. Terjedelme és intenzitása természetszerűleg nem állandó, és nem szabályosan váltakozik. Ezenkívül a terhelést a pszichés faktorok (pl. versengés okozta izgalom) jelentősen megemelhetik. Ez nagyban megnehezíti a játékok terhelésének adagolását, de a szakaszos forma ezt is megkönnyíti.

Elsőrendű fontosságú tehát, hogy a gyógytestnevelő-tanár tisztában legyen az egyes gyakorlatféleségek, játékok stb. hatásfokával, és tanulói teherbíró képességével.

Egy-egy óra terhelését tekintve, véleményünk szerint, kezdő belgyógyászati csoportnál az egymást követő gyakorlatok között terhelési szempontból nem lehet nagy különbség. Ezeket szakaszosan kell adagolni. A nehezebb gyakorlatokat könnyebbekkel váltogatjuk, hogy a szervezet óra közben is regenerálódhassék. A terhelés hullámvonalban emelkedik, a 30—35. perc körül éri el csúcspontját, majd ugyancsak hullámvonalban csökken. Ilyenkor a pulzus- és vérnyomásértékek, a tanuló szubjektív érzése, a külsőleg található objektív jelek (arcszín, tachycardia, tachypnoe, túlzott verejtékezés stb.) nem mutatnak kiugrást. Csoportunk terhelése ilyen szempontok szerint történt. Ennek a relatíve egyenletes, nagyrészt közepes terhelésnek az eredménye a tanulóknál észlelt igen jó, 3 percen belüli, restitúciós idő (pulzus, vérnyomás) egy-egy gyakorlat után. Az óra terhelési fokának megítélésében legmegbízhatóbbnak látszik a pulzusszám ellenőrzése.

Az év folyamán a tanulók szervezete adaptálódott a terhelésekhez. A tanév második felében képesek voltak erejük jobb beosztásával magasabb szintű órákat elviselni, s ugyanazt a feladatot gazdaságosabb erőfelhasználással végezni. Májusban visszaesést tapasztaltunk. Ennek magyarázata az év végi több tanulás, a nagyobb idegi és szellemi igénybevétel, mely különösen az érettségi előtt állóknál volt észlelhető.

Jelentős eredménynek tartjuk, hogy az év folyamán a tanulók betegségtudata megszűnt, illetve csökkent: gátlásosságuk, bátortalanságuk feloldódott. A mozgást megszerették és igényelték. Panaszaik is csökkentek (szédülés, fejfájás, dyspnoe stb.), ezzel együtt szervezetük (légzési, keringési, neurohumorális rendszer stb.) munkája ökonomikusabbá vált.

A testnevelés és a sport a filozófiai és a társadalomtudományok érdeklődésének előterében

ZÖLD JÁNOS

Bizonyára sokan tudják, hogy 1960-ban a Szovjetunióban egy vitaindító értekezés nyomán[1] igen érdekes véleménycsere indult meg a marxista testneveléselmélet kategóriái rendszerének értelmezése körül. A polémia azonban menetközben átcsapott a testkultúrával kapcsolatos filozófiai, történelmi, szociológiai kérdések területére is. A vita végső konklúziója az lett, hogy fel kell tárni, sokoldalúbban kell bemutatni a testnevelés és sport alapvető társadalmi összefüggéseit, fejlődési tendenciáit és kapcsolatát a felépítmény egyéb elemeivel.

Hasonló felismerésre jutottak több szocialista ország teoretikusai is. Közülük kiemelném *Walter Sieger* egyik dolgozatát[2], amelyben igen erősen aláhúzza azt a gondolatot, hogy a dialektikus materializmus alapján álló szovjet és más testneveléselméleti szakembereknek a testnevelés feladatára, a társadalom életében játszott szerepére vonatkozó — sok jó gondolatot tartalmazó — tanulmányaiban hiányos a testkultúra tárgykörének világos marxista filozófiai levezetése; nincs dialektikus szemléletű testnevelési filozófiánk. Különösen kiemeli a testnevelés legfontosabb kategóriáinak a dialektikus és történelmi materializmus metodológiája segítségével való levezetése gyöngeségeit. Sieger elgondolásaival lehet vitatkozni, végkövetkeztetései azonban nagyon meggondolandók.

A különböző országokban lezajlott viták alapján a szakemberek arra a megállapításra jutottak, hogy a jelenlegi helyzetből egy kiút van: a *testkultúra egész problematikáját* — a testnevelés és sport elméleti és gyakorlati szakembereinek, a filozófia, a szociológia, a sporttörténet, a pedagógia és más tudományok képviselőinek bevonásával — *komplex elemzésnek kell alávetni.*

Az elmúlt évek során ettől a szellemtől áthatva néhány figyelemre méltó úttörőmunka jelent meg. Megemlíteném a varsói Testnevelési Főiskola Sportszociológia Tanszéke vezető professzorának *Andrzej Wohl*nak „A polgári sport társadalmi-történelmi alapjai"[3] című monográfikus munkáját. A szerző művében elsősorban a tőkés társadalom testkultúrájának fejlődését és az arra hatást gyakorló társadalmi feltételeket vizsgálja: így a kapitalista iparosítást, az ipari technika fejlődésének hatását a testkultúra fejlődésére, a polgári termelési, társadalmi és kulturális viszonyokat mint a testkultúra fejlődését meghatározó társadalmi hátteret, a militarizációs tendenciákat stb.

Érdekes, tanulságos munka a moszkvai, Lenin nevét viselő, Központi Testnevelés-tudományi Kutató Intézet tudományos munkatársának *A. Frenkinnek* „A testkultúra esztétikája"[4] című monográfiája, amelyben sokoldalúan vizsgálja a testnevelés és sport szerepét a szocialista társadalom dolgozó embere ízlésének, szépérzékének formálásában.

Igen tiszteletreméltó az a tervszerűség és sokoldalúság, amely a lipcsei Testnevelési Főiskola tudományos kollektívájának munkáját jellemzi. A főiskola tudományos kiadványában, az évenként rendszeresen megjelenő „Wissenschaftliche Zeitschrift der Deutschen Hochschule für Körperkultur"-ban, több jelentős és tartalmas értekezés jelent meg 1960 óta a testnevelés és sport filozófiai, szociológiai, pedagógiai, történelmi összefüggéseit vizsgálva.[5] Külön ki kell emelni *J. Grober* tekintélyes monografikus munkáját, amelyben sokoldalú elemzés nyomán feltárul az ember előtt a közeljövő szocialista társadalmában annak lehetősége, hogyan lehet valamennyi állampolgár testi és szellemi megújulása, valamint gyógyítása szolgálatába állítani a test-

kultúrát, s ennek érdekében a társadalomnak milyen feladatokat kell megoldania.[6]

Ezeken az úttörőmunkákon kívül szólnunk kell arról a jelentős kezdeményezésről is, amely 1963 decemberében Varsóban, „A testkultúra filozófiai és szociológiai kérdései"-vel foglalkozó nemzetközi szeminárium formájában valósult meg. Itt a szocialista országok képviselői jelentek meg. E szeminárium azért jelentős, mert:

1. marxista alapon igyekezett fényt deríteni a testkultúra filozófiai és társadalomtudományi alapjai kutatásában mutatkozó elmaradás okaira;
2. a szervezeti keretek megteremtésével ösztönzést kívánt nyújtani a kutatómunka kiszélesítéséhez;
3. lehetőséget kívánt biztosítani a nézetek kicserélésére, a különböző országok vívmányainak megismerésére;
4. lehetővé tette az alapvető kutatási problémák megállapítását s a kutatómunka nemzetközi koordinálását.

Mielőtt rátérnénk a szeminárium egyik kiemelkedő előadásának rövid ismertetésére, felhívnánk a figyelmet néhány olyan eseményre, amelyek a helyes felismerés alkotó tettekre váltó folyamat újabb állomásai. Az egyik esemény 1966 áprilisában Kölnben játszódott le, ahol már a kapitalista és szocialista országok képviselőinek együttese foglalt helyet egy újabb sportszociológiai szemináriumon. Az ülés tárgyát a kis szociális csoportok vizsgálati eredményeinek, továbbá az elvi és módszertani alapok isismertetése képezi. A szocialista országok elméleti szakembereinek — különösen *A. Wohl* és *Trogsch* — előadásai nagy figyelmet keltettek. Komoly viták és elvi nézeteltérések is jelentkeztek a szemináriumon munkája során.[7]

Ezt követően 1966-ban Varsóban megjelent az UNESCO mellett működő Testnevelési és Sport Világtanács Sportszociológiai Bizottságának (amely tudomásunk szerint 1966-ban alakult meg, s egyik vezető személyisége Andrzej Wohl professzor) összeállításában a Nemzetközi Sportszociológiai Szemle első kiadása.[8] A Szemle Varsóban való megjelentetése elismerése annak az úttörő- és eredményes munkának, amit a Lengyel Népköztársaság marxista sportszociológusai végeztek.

A másik eseményre 1967. november 23—25-ig Lipcsében került sor, ahol a maga nemében szinte páratlan jelentőségű tudományos kongresszus zajlott le.[9] A tanácskozás témája: Szocializmus és a testkultúra. A témakörben több mint 80 előadás hangzott el a plenáris és a négy szekcióban megrendezett üléseken. Az elhangzott előadások tematikája rendkívül sokrétű; átfogta a testnevelés és sport szinte valamennyi területét. Csupán ízelítőül emelünk ki néhány témakört: a sporttudomány problémái; a testkultúra tervezése és vezetése; testnevelés az egységes szocialista képzési rendszerben, a sportteljesítmény és jelentősége a személyiség mindenoldalú fejlődésében; a testkultúra és az aktív pihenés.

A kongresszus nemcsak tematikájában, hanem az előadások tartalma, gondolatgazdagsága tekintetében is nagyon imponáló volt, többsége éveken át folytatott vizsgálatok tapasztalatainak elemzésére épült. Ha mindehhez hozzávesszük még a kongresszus munkájában részt vevők és az előadók listáját (az NDK Testnevelési és Sport Tanácsának elnöke, az NDK Tudományos Akadémiájának elnöke, az NDK Szakszervezeti Országos Tanácsának főtitkára, az egészségügyi miniszter első helyettese, a honvédelmi miniszter első helyettese, az oktatásügyi miniszter első helyettese, a Szabad Német Ifjúság egyik titkára stb.), akkor nyugodtan kimondhatjuk, hogy a maga nemében szinte egyedülálló demonstrációnak volt a világ tanúja.

A sokirányú tudományos vizsgálatok eddigi és jövőbeni eredményeit a társadalmi gyakorlat legkülönbözőbb területein alkalmazva a legilletékesebb vezető és irányító testületek összefogásával, a társadalmi összefogással nagy lépést kívánnak tenni előre német barátaink a feltételek megteremtése és annak érdekében, hogy a testnevelés és sport áldásait az NDK lehetőleg minden állampolgára, de különösen fiatal-

sága élvezni tudja; hogy a testkultúra képes legyen olyan típusú fiatalok felnevelésében segíteni, akik a 30—40 év múlva bekövetkező sokrétű és bonyolult követelmények közepette is képesek lesznek mindenoldalúan helytállni.

A fentiek ismeretében őszinte tisztelettel és nagyrabecsüléssel tekinthetünk német elvtársaink erőfeszítéseire, s meg kell tanulnunk tőlük azt a következetességet, precizitást, kitartó munkát, elméleti és gyakorlati bátorságot és harcosságot, ahogyan a feladat megoldásához hozzáfogtak. Ha ezt sikerül átvenni tőlük, ha nálunk is sikerül az iskolai, valamint a tömegtestnevelés és sport ügyét annyira társadalmi üggyé tenni, mint ők tették, akkor mi is elégedettek lehetünk a hazai testnevelési és sportmozgalom helyzetével és fejlődésével. Ettől azonban — kétségtelenül jelentős eredményeink elismerése mellett is — kissé még odébb vagyunk, nagyon sok munka, harc vár reánk.

Rátérve a fentebb említett 1963-as varsói szemináriumbevezető előadása[10] koncepciójának ismertetésére, jelezni kívánom, hogy itt választ kapunk a dolgozat címében jelzett probléma okára. A szerző itt kifejti, hogy az eddigi nemzetközi konferenciákon elsősorban a fiziológusok, sportorvosok, testnevelők és főleg a különböző sportágak módszertani szakemberei foglalkoztak a testkultúra tudományos kérdéseivel. Ebből fakad, hogy eddig az általánosan elismert irányzatok közé kizárólag a biológiai, a pedagógiai és a módszertani irányzatot sorolták, míg a többi irányzat — közte a társadalomtudományi — még ma is csak periferikus szerepet játszik. *Ez az elmaradás nem véletlen, történelmileg és logikailag is indokolt.*

Történelmileg bizonyítható, hogy Európában a testkultúra fellendülése a XIX. század közepén a lakosság tömeges fizikai elkorcsosulásának veszélye következtében ment végbe, amelyről drámai képet fest Engels „A munkásosztály helyzete Angliában" című nagyszerű művében. A társadalom figyelme elsősorban a testgyakorlatok egészségvédelmi funkciójára irányult. Az elkorcsosulás társadalmi háttere — a könyörtelen tőkés kizsákmányolás — hosszú ideig tisztázatlan maradt, mivel az uralkodó tőkésosztálynak nem állt érdekében ezek feltárása, továbbá a társadalomtudományok is csak fejlődésük kezdetén tartottak. Ebben a helyzetben a fizikai és mozgásképességek területén végzett anatómiai, biomechanikai, fiziológiai kutatások kerültek szükségképpen előtérbe. E kutatások eredményeit főleg a testnevelés pedagógiai és módszertani szakemberei használták fel, hogy kiépítsék a testnevelés rendszerét és módszertanát. Ezek a kutatások a biológiai tudományok egyoldalú hatása alatt, nem vették figyelembe a testkultúra sokoldalú társadalmi összefüggéseit.

A testkultúrával foglalkozó tudományok képviselőinek ilyen egyoldalú szemléletéhez — a fent említett történelmi tényezőktől függetlenül — ezeknek a tudományoknak a *logikai* fejlődése is elvezetett. Ugyanis, mielőtt hozzáláttak volna a sport tömegesítésével kapcsolatos kérdések boncolgatásához, társadalmi szerepének és funkcióinak sokoldalú megvilágításához, elsősorban a testgyakorlatok ügyesítő, formáló szerepét kellett megállapítani ahhoz, hogy e gyakorlatokat megfelelő formában és szükséges mértékben általánosan alkalmazhatóvá lehessen tenni a különböző korcsoportoknál, mindkét nemnél, figyelembe véve az egészségi állapotot, a mozgáskészséget, a foglalkozási és az általános életkörülményeket.

A tudomány különböző területeinek egymást követő bekapcsolódása, és annak spontán jellege a testkultúrával foglalkozó tudományok esetében azt eredményezte, hogy ezeknek a kutatásoknak előzetes biológiai fejlődési szakaszát *általánosságban az egyedül indokolt és lehetséges kutatási iránynak tekintették.*

A testkultúrával kapcsolatos jelenségek biológiai és egyéni szempontok szerint való értékelése — az emberi mozgáskultúra társadalmi feltételeinek és következményeinek figyelmen kívül hagyása mellett —

megfelelt a társadalmat atomizáló kapitalizmus körülményeinek, a társadalom minden egyes tagjának sorsára vonatkoztatott privát felelősségnek. Az ilyen értelmezés megfelel a polgári társadalom ideológiai szükségleteinek. A testkultúra által betöltött funkciók ésszerű és sokoldalú megalapozottságának hiánya különböző hitregék és mítoszok keletkezésének kedvezett. Létjogosultságának a biológiai alapban, a természethez való visszatérés szándékában, a felszabaduló ösztönökben, a faji rátermettségben való keresését tette lehetővé.

A szemléleti beállítottság lassú változását csak az iskolai testnevelés evolúciója, a sportegyesületek tömeges fejlődése, a nemzetközi sportkapcsolatok meglepően gyors kiszélesedése, és a nézőközönség létszámának ugrásszerű növekedése eredményezte. A sportvetélkedés jelentőségének, a sport harcászati és termelési fontosságának, a sport és a természetjárás pihentető és felüdítő értékének felismerése — mindezek döntő mértékben befolyásolták a testkultúra társadalmi funkciói iránti érdeklődés kibontakozását.

Akkor bebizonyosodott, hogy túl korai volt a testkultúrát néhány ember biológiai vagy lelki diszpozíciója megnyilvánulásainak tekinteni. Egyre gyakrabban rámutattak arra, hogy a sport és a természetjárás közvetlenül a mai civilizáció meghatározott szükségletéből fakad. Nyilvánvalóvá vált, hogy ahol a testgyakorlatok biomechanikai vagy fiziológiai problémáinak komplexuma végződik, ott kezdődnek a testkultúra gazdag és sokrétű társadalmi összefüggései. Ilyenformán kezdett lassan kialakulni a testkultúra új társadalomfilozófiai problematikája. Ezen belül már olyan kérdésekkel találkozunk, mint pl. a testkultúra eredete és fejlődésének törvényszerűségei; a testkultúra és a munka, a játék kapcsolata; a testkultúra és a hadügy közötti összefüggés; a sportlátványosság kérdése; a sport hatása a divat- és az építőművészeti stílus alakulására; az etikai és az esztétikai mozzanat a testkultúrában stb.

Nem titok, hogy *meghatározott politikai érdekek hatására sajátos sportideológiai irányzatok formálódnak, amelyek makacsul ragaszkodnak bizonyos egyoldalú „tudományos" koncepciókhoz akkor is, amikor azok már elavultak, és tudományos szempontból idejét múlttá váltak.* Ez világosan látható nyugaton, ahol ezeknek az érdekeknek a nyomása a tudományos körökre közvetlen, és ahol az ilyenfajta sportideológiákat a faji megkülönböztetést hirdető és nacionalista politikai körök felhasználják. Ennek a kérdésnek a tisztánlátása különösen fontos, mert arra derül fény, hogy miért ütközik rendkívül nagy akadályokba a tőkésállamokban a testkultúra társadalmi és filozófiai problémáinak objektív elemzése. Ezek az akadályok arra kényszerítik a tudományos munkatársakat, hogy kompromisszumos álláspontot foglaljanak el az elavult koncepciókkal szemben.

Ez természetesen nem jelenti azt, hogy a *mi szocialista* valóságunk, már mentes lenne az ilyen természetű akadályoktól. Naivitás lenne azt hinni, hogy nálunk már nincs szerepe az elavult szokásoknak és előítéleteknek. Szocialista társadalmi rendünknél fogva azonban nyilvánvalóan lényegesen gyengébb lesz nálunk ez az ellenállás, miközben még számos akadály leküzdésére is erőfeszítéseket kell tennünk.

Azok, akik mindenben csak a matematikai műveleteket, a mennyiségi mutatókat tartják elfogadhatónak, szem elől tévesztik azokat a minőségi értékeket, amelyek az elvont fogalmakban és meghatározásokban találhatók, amelyeket elsősorban a társadalomtörténeti, filozófiai és pedagógiai tudományágak alkalmaznak. Nem hajlandók értékelni a kvalitatív értékeket azért, mert támaszkodhatnak olyan gyakorlati emberekre, akik ezeket a mennyiségi mutatókat közvetlenül fel is használják, akik általában lenézően nyilatkoznak az elvont természetű okfejtésekről, ha azok nem függnek össze közvetlenül a gyakorlat szükségleteivel. Mindez azt eredményezi, — akarva, akaratlanul — hogy görcsösen a régi és elavult elméleti koncepciókhoz ragaszkodva a társadalmi összfejlődés elé állítanak felesleges akadályokat.

A. Wohl ismertetett gondolatai annak ellenére, hogy tartalmaznak vitatható, illetve kiegészítésre szoruló megállapításokat, értékesek, a *filozófiai társadalomtudományi vizsgálatok lemaradásának valós okaira hívják fel a figyelmet.*

Előadásának — különösen a végéről idézett — gondolatai nagyon aktuálisak nálunk is, érdemes azokon elgondolkodni.

A mi testnevelési és sportmozgalmunkban is megnyilvánul a társadalomtudományi elemzésektől való idegenkedés. Ez több szinten jelentkezik. Kifejeződik pl. a Medicina Könyvkiadó kiadási politikájában is, amely az alapvető testnevelési főiskolai tankönyvek megjelentetésén kívül szinte kizárólag a testnevelés, a különböző sportágak technikai, taktikai, módszertani kiadványai, valamint a „sportbestsellerek" megjelentetésére ösztönöz erőteljesen. Az 1950-es évek sok esetben dogmatikus szemléletű műveinek rossz tapasztalatai alapján idegenkednek a testnevelés- és sportpedagógiai, sporttörténeti és szociológiai — általálában a társadalomtudományi jellegű kiadványok megjelentetésétől. Nem is propagálják azzal az indokkal, hogy „ezek iránt nem lenne érdeklődés", az ilyen természetű kiadványok megjelentetése „ráfizetést jelentene" stb. Ezzel nemcsak a rövidlátó könyvkiadási politikát szentesítik, hanem a hazai kutatók jó részét is elfordítják a területtől.

Megemlíthetjük még azt is, hogy nálunk, a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet kutatási profiljában — ellentétben a szovjet, a német, a lengyel stb. intézetekkel — csupán periferikus helyet foglal el a társadalomtudományi vizsgálat. Igaz, kis ország vagyunk, de mégis érdemes felfigyelni arra, hogy a Bolgár Testnevelési Tudományos Kutató Intézet keretén belül a közelmúltban alakult meg az önálló sportszociológiai csoport, amelynek publikációs lehetősége is van[11]

A meg nem értés szelleme elég erősen él az ún. „gyakorlati" sportszakemberek körében is. Zömük ma is a „marxista baleggyeres"-nél tart. Évről évre tapasztaltuk a Testnevelési Főiskola Sportvezető és Edzőképző Tagozatán tanuló sportszakemberek jelentős hányadánál, hogy felesleges ballasztnak tekintik a társadalomtudományi ismereteket (nem csupán a marxista tárgyakról van szó), mondván: ezek közvetlenül nem járulnak hozzá a sporteredmények centiméterekben, méterekben, másodpercekben, kilogrammokban, gólokban kifejezhető növekedéséhez. A társadalomtudományok alapjai elsajátításához való eme hozzáállásban az a hibás szemlélet jut kifejezésre, amely meghatározza a gyakorlati sportszakemberek jelentős részének a nevelés és a tudományos kutatás eredményei felhasználásához való sajátos viszonyát. Csak azokat a kutatási eredményeket tartják jónak, amelyek rögtön, közvetlenül „hoznak hasznot a konyhára" . . .

Az utóbbi időben nagymértékben hozzájárul ehhez az is, hogy a decentralizált edzőképzésben a sportpolitikai oktatás megrekedt azon a szinten, amit Kun László docens, a Testnevelési Főiskola tanára „A sportpolitikai kérdések" című kísérleti anyagában felvázolt — ha ugyan vissza nem esett. Ezt a jegyzetet visszavonták, újat senki nem írt. A nem felsőfokú tanfolyamokon előadók — a hallgatók elbeszélése szerint — ad hoc beszélnek olyan problémákról, amelyeknek a testkultúrához semmi közük nincs. Az utóbbi két év felvételi vizsgáin, szemináriumain az derült ki, hogy ezeket a tanfolyamokat végighallgató edzők és sportvezetők a minimális sportpolitikai ismeretekkel sem rendelkeznek.

A testnevelés és sport filozófiai és társadalomtudományi vizsgálatai iránti közömbösség, az érdeklődés hiánya — többek között — jelentős oka az ilyen jellegű elemző, értékelő munkák elmaradásának. Ez a lemaradás viszont rendkívül káros, mert *nem tudunk a közgondolkodás megváltoztatására hatni,* s a hazai testnevelés- és sportmozgalom ügyét sem tudjuk olyannyira társadalmi üggyé tenni, mint amennyire kellene. E felismerések alapján a Testnevelési Főiskolán, annak különböző fórumain, kialakult az az elhatározás, hogy

az elméleti és gyakorlati szakembereket összefogva, ezen a téren komplex kutatásokat fogunk végezni.

Nálunk is — és más fórumokon is — szükség van arra, hogy sokkal komolyabb ösztönzést, útmutatást kapjon — a módszertani, az orvosi kutatásokhoz hasonlóan — a pedagógiai, történeti, szociológiai, filozófiai, etikai stb. kutatómunka. Ha nem tisztázzuk ugyanis a mai megváltozott viszonyok között *a)* a testnevelés és sport társadalmi szerepét; *b)* a hazai termelési, honvédelmi, egészségügyi, művelődésügyi és szórakozási viszonyok támasztotta igényeket, az igények kielégítésének módját; *c)* a testnevelői, edzői és sportvezetői gondolkodás, valamint az átlagos honpolgár vélekedésének fejlődését; *d)* a Testnevelési Főiskola mindezekkel összefüggő sajátos funkcióját; *e)* az ebből adódó sokrétű oktatási-nevelési feladatokat; s ezek nyomán nem kezdeményezünk politikai, tömegszervezeti, kulturális síkon a jelenleginél sokkal hatékonyabb társadalmi összefogást, akkor félő, hogy olyan problémákkal találjuk magunkat szemben, mint az alapban történt változásokat kísérő torzulások. Ha valamikor nem volt közömbös ez, akkor az új gazdasági mechanizmus alapelveinek ismeretében soha nem látott szükségletté vált.

Az előbbiekben felsorolt testneveléselméleti, történeti, filozófiai, pedagógiai feladatkomplexumból most csupán a *sportszociológiai vizsgálatokat* ragadom ki. Előtérbe állítását több tényező indokolja;

a) A szocializmus alapjainak lerakása, a nyomában végbemenő általános társadalmi fejlődés, a hazánkban is hatását éreztető technikai és tudományos forradalom, a honvédelem követelményei stb. új módon teszik fel a testnevelési és sportmozgalom továbbfejlesztésében jelentkező feladatokat, amelyek száma megnőtt és bonyolultabbá vált. Erre irányítja rá a figyelmet a Magyar Testnevelési és Sportszövetség II. kongresszusa is. E nagy feladatok jó megoldásához gondosan tervezett és szervezett szociológiai felmérésekre is szükség van, amelyek objektív alapot nyújtanak a szocialista testkultúra eddiginél tervszerűbb és körültekintőbb továbbfejlesztéséhez. E munka centrumává kellene tenni a Testnevelési Tudományos Kutató Intézetet, kiszélesítve kutatási tematikáját, biztosítva a hozzá szükséges személyi és egyéb feltételeket.

b) A sokrétű szociológiai vizsgálatok egyben szilárd tapasztalati alapot nyújthatnak a testkultúra — jelenleginél sokkal magasabb színvonalon álló — filozófiai, etikai, testneveléselméleti, pedagógiai stb. problémái szintézisének megteremtéséhez.

c) A szociológiai kutatások fokozása nélkülözhetetlen a *burzsoá sportideológia elleni harc kibontakozása szempontjából is.* A tőkés országokban az úgynevezett „sportszociológia" a marxizmus—leninizmus, a szocialista országok és azok sportmozgalma ellen irányuló ideológiai támadások eszközévé vált. Ebben a helyzetben a többi szocialista országgal közös feladatunk, hogy e „szociológiát" bíráljuk, s a benne fellelhető módszertani és esetleges elméleti értékeket kritikusan elsajátítsuk, szembeállítva velük egy tudományosan megalapozott marxista sportszociológiát. Figyelemre méltó kísérlet ebben a műfajban az egyik szovjet kutató szerkesztésében 1965-ben megjelent könyv.[12]

IRODALOM

1. *N. J. Ponomarjev:* A testnevelés mint társadalmi jelenség. (Tyeorija i Praktyika fizicseszkoj Kulturi, 1960. 4. sz.)
2. *W. Sieger:* A szocialista társadalom testkultúrájának elméleti kérdéseihez. Körpererziehung, 1963/11. sz.
3. *A. Wohl:* A polgári sport társadalmi-történelmi alapjai. Sport és Turisztika Kiadó. Varsó. 1961.
4. *A. A. Frenkin:* A testkultúra esztétikája. Testkultúra és Sport Kiadó. Moszkva. 1963.
5. Lásd az alábbi értekezéseket:
   — *Trogsch:* A marxista társadalomkutatás a testnevelésre és sportra irányítja figyelmét. (Idézett folyóirat 4. évf. 1962. 2. füzet).
   — *Kleine:* Testnevelés és sport az imperializmus mai társadalmi viszonyai között. (Uo. 7. évf. 1965. 1. füzet.)

— *Erbach:* Sporttudomány és szociológia. (Uo. 7. évf. 1965. 2. füzet.)
— *Schwidtmann:* Tudományos-technikai forradalom, szocialista emberkép — szocialista testkultúra. (Uo. 7. évf. 1965. 2. füzet.)
— *Neidhart:* Marxista emberkép és testkultúra. (Uo. 8. évf. 1966. 2. füzet.)
— *Kleine:* A testnevelés és sport kései polgári felfogásának alapvető filozófiai kiindulópontjai. (Uo. 9 évf. 1967. 3. füzet.)
6. *J. Grober:* Új makrobiotika. G. Fischer Kiadó. Jena. 1958.
7. *R. Albonico:* A sport szociológiája. Neue Zürcher Zeitung, 1966. dec. 9.
8. *R. Albonico:* A Nemzetközi Sportszociológiai Szemle. Jugend und Sport, 1967/8. sz.
9. Theorie und Praxis der Körperkultur. 1967/11. sz. 1023. sz.
10. *A. Wohl:* Filozófiai és társadalmi irányzat a testkultúrával foglalkozó tudományokban. (Kultura i Fizyczna, 1964/1. sz.)
11. Voproszi na Fizicseszkaja Kultura. Szófia. 1964/5. sz.
12. *A burzsoá „sportszociológia" bírálata.* Gyűjteményes kötet. Szerkesztette A. A. Frenkin. Testkultúra és Sport Kiadó. Moszkva. 1965.

Új utakon az NDK iskolai testnevelése (II.)

BECSY BERTALAN SAROLTA

Az aktív pihenés mind terhelést, mind pihenést biztosít. A testnevelés oktatásában a fiziológiai fáradtságot és a pszichológiai fáradtságot egyaránt a tevékenységek cseréjével, az optimális terheléssel és a tanítási idő ésszerű kihasználásával oldhatjuk fel. Alkalmazásánál ügyeljünk a következőkre:

a szabadgyakorlatok vagy gyakorlatsorok összeállításánál tervezzünk változó szerkezetű, sokoldalú hatású, változó intenzitású anyagot, hogy a terhelést, pihenést változatosan biztosítsa;

nagy megerőltetést jelentő gyakorlatokat kövessenek mérsékelt, majd közepes terhelésű gyakorlatok. A megelőző megerőltetés és az általános kifáradás mértékétől függően az aktív és passzív pihenést egymással is kombinálhatjuk, növekvő általános fáradtság esetében passzív szüneteket alkalmazzunk;

a szükséges szervezési feladatokat (csapatváltás, szerek kikészítése stb.) hasznosíthatjuk mint aktív pihenést;

erős megterhelésű óra után biztosítani kell az aktív pihenést.

A terhelés, pihenés didaktikai alapelv a szocialista iskolában.

A szervezet helyreállásának törvényszerűségét a terhelés, pihenés alapelve fejezi ki, ami nem egyéb, mint e törvényszerűség didaktikai általánosítása. Ez az alapelv teszi pontossá és egészíti ki az általános didaktikai alapelveket, a teljesítményfokozás célja és feladatai szempontjából. Alkalmazása több szempont figyelembevételét kívánja meg az oktatótól.

IRODALOM

a Vegyesdiagnózisú belgyógyászati csoport iskolai gyógytestnevelésének tapasztalatai c. cikkhez.

Dr. Kereszty Alfonz: Élettan-Sportélettan. Medicina-Sport Kiadó. Budapest. 1967.
Dr. Magyar Imre—Dr. Petrányi Gyula: A belgyógyászat alapvonalai. Egyetemi tankönyv. 1956.

a) A tanulóknak minden tanévben a tantervben előírt testgyakorlatokat el kell sajátítaniuk. Ezért a terhelés adagolásának és tervezésének minden órában — és az egész tanévben — kölcsönhatásban kell lennie a mozgástanulás módszerével és az ismeretközvetítéssel.

b) Minden életkorban és minden osztályközösségben különböző fejlettségű, érettségű tanulókat tanítunk, akiknél még egyénileg a szervezet működési állapotában, a testneveléshez való viszonyukban, akarati tulajdonságaikban is különbségek mutatkoznak. Differenciálni kell az életkori sajátosságokból eredő teljesítőképesség, előképzettség, nem stb. szerint is a gyakorlás intenzitását.

c) A tanulóknak a testnevelési óra után rövid időn belül le kell csillapodniuk, hogy képesek legyenek újabb koncentrálásra a következő tanórában.

d) A testnevelés oktatásában az intenzív gyakorlás a mozgástulajdonságokat fejleszti, s ezzel a sportteljesítmények eredményeit javítja és a gyakorlat kivitelét is tökéletesíti.

A terhelés és pihenés egységéről és ritmikus váltakozásáról sem feledkezhetünk meg. Az oktatás során a fiziológiai elfáradás és helyreállás folyamatát, valamint a terhelés terjedelmét és intenzitását egyaránt szakaszosan, ritmikusan alakítjuk, mert így biztosítható a szervezet fiziológiai működésének tökéletesítése. A gyermekek és fiatalok döntően testsúlyban mutatnak különbséget a felnőttel szemben, míg — bármily furcsán hangzik — a terhelés és pihenés folyamatában nincs lényeges különbség. Mégis a hosszabb ideig tartó magas terhelésnél tekintettel kell lennünk a gyermek- és ifjúkor fejlődési sajátosságaira, mert a túl sok gyakorlás a hosszúsági vagy a szélességi növekedésre kedvezőtlenül hat. Hosszabb ideig tartó és alapos, mindenoldalú előkészítés nélkül ilyen megterhelések elviselése károsodást idézhet elő. A szakaszosság a testnevelés oktatásának legjelentősebb módszertani alapelve. A fizikai terhelés alakítását fejezi ki. Alapelvvé az emeli, hogy a mozgástanulás folyamata gyakori, ismételt végrehajtás nélkül nem lehetséges, nem vezet eredményre.

A terhelés és pihenés módszeres váltakozását minden órán felhasználjuk: egyeztetjük a megterhelés fokát, mértékét és a pihenés idejét, fajtáját a gyakorlás kívánt hatásával, valamint a tanulók teljesítőképességével.

A gyorsasági erő és a gyorsasági gyakorlatok, továbbá az általánosan erősítő és ügyesítő gyakorlatok különösen alkalmasak arra, hogy — a gyakorlás céljával összeegyeztetve — helyesen tervezzük az ismétlések számát, a pihenést és ezzel elkerüljük a túlzott követelményeket.

A terhelés-pihenés helyes értelmezése, valamint a foglalkozási formák célszerű megválasztása csak szoros összefüggésben, egységben segítenek hozzá a testnevelési óra intenzitásának növeléséhez.

III. Tartalom és forma dialektikája a testnevelés oktatásában

A testnevelés új tartalma — a testgyakorlatok és nevelési követelmények komplex rendszere — nem valósítható meg a testnevelési órák hagyományos tervezésével, szervezésével, a hagyományos foglalkozási formák változatlan módon való felhasználásával. A testnevelés eredményes oktatásának fő módszere a gyakoroltatás. A gyakoroltatás funkciója kettős. Egyrészt a tanulandó mozgás, testgyakorlat *elsajátítását* és *alkalmazni tudását* segíti elő, mert az ismételt ismeretközléssel a megértésben előforduló hiányosságokat a gyakoroltatás folyamatában egészítjük ki, valamint a gyakoroltatás során vessük be az ismereteket. A gyakoroltatás didaktikai mozzanata szervesen összefügg az ismeretközlés mozzanatával, átszövik egymást. Ebben az értelemben a gyakoroltatás folyamata lényeges szerepet játszik az egyes testgyakorlatok fogalmainak és a testgyakorlatok fogalomrendszeré-

nek kialakításában. A gyakoroltatás másik funkciója a *fiziológiai* hatáskiváltás. Ismételt számú végrehajtás eredménye a mozgáskészségek kialakulása, a fizikai vagy testi képességek (mozgástulajdonságok) tökéletesedése, a belső ellentmondások (fáradtság, lassúság, akarathiány, önzés stb.) leküzdése következtében az érzelmi, akarati és jellemtulajdonságok pozitív alakulása. A hagyományos módon tervezett és vezetett gyakoroltatás — a testnevelési órák előkészítő részében — terhelés szempontjából kielégítőnek tekinthető, de jelentős visszaesés mutatkozik a főrészben. 1959-ben egyes berlini kerületek és egyes Berlin környéki iskolákban 220 olyan testnevelési órát elemeztek, amelyekben a főrész mozgásanyagát a szertorna mozgásanyaga képezte, és az órákat hagyományos módon tervezték. Az elemzés során arra a kérdésre akartak választ kapni, mennyi az egy tanulóra eső gyakorlási idő átlaga az egész órán és az egyes órarészekben.

Az elemzés alapján a következő középértékeket nyerték:

Előkészítő részben	55,6%
Főrészben	11,5%
Befejező részben	24,9%
Az egész órában	24,2%

Az egész órában a gyakorlás-pihenés aránya 1:3. A főrészben 1:8. Az egy tanulóra eső effektív gyakorlási idő a fő- és a befejező részben együtt lényegesen alacsonyabb volt, mint az előkészítő részben. Az elemzést 1961-ben megismételték 145 olyan testnevelési óra alapján, amelyekben a tanárok az eddig ismert szervezési és módszertani követelményeket a legmesszebbmenően érvényesítették. A felmérés és analízis alapján némi javulás mutatkozott, de még ezekben az esetekben is az egész óra vonatkozásában a gyakorlás és pihenés aránya 1:5, az egy tanulóra eső gyakorlás átlaga pedig most is az előkészítő részben volt a legnagyobb.

Ezek a kísérleti eredmények a következő szempontokra figyelmeztetnek: a szertornaórák terhelésének megoszlása ellentmond a pedagógiai és fizológiai szempontoknak, a tanulók terhelése a főrészben elégtelen. Míg az előkészítő rész az egy tanulóra eső mozgásszükségletet jól szolgálja, addig a főrész már nem elégíti ki, és az óra hosszabb időtartamában feleslegesen sok a tétlen ácsorgás. A kellő mennyiségű gyakorlás hiánya a megszilárdításra hat károsan, és ez a körülmény nehezíti a tantervi anyag elsajátíttatását, illetve egyáltalán kérdésessé teszi. A testnevelés tanításában rejlő nevelési lehetőségek nincsenek kellőképpen kihasználva. A hagyományosan tervezett, szervezett, vezetett testnevelési órák alacsony intenzitásának okát a következőkben látják:

Az intenzitás problémájának teljes jelentését a testnevelés elmélete és gyakorlata nem ismerte fel. A testnevelő tanárok, tanítók hiányos ki- és továbbképzése a testnevelés elméletében és módszertanában sablonos, sematikus óratervezéshez vezetett. Domináns a mozgáskészségek minél fejlettebb szintű kialakítására irányuló törekvés; a testnevelés feladatai közül ennek az egynek túlzott hangsúlyozása azt eredményezte, hogy a hagyományos módszertan a mozgáskészségek kialakításával behatóan foglalkozott, míg a fizikai képességek fejlesztésének módszereit, formáit, valamint a sok tanuló egyidejű, intenzív foglalkoztatásának megoldását elhanyagolta. A szertorna túlzott szerephez jutott.

A kísérlet felmérési eredményei azt bizonyítják, hogy a tesnevelési óra főrészében — az óra leglényegesebb és legfontosabb részében — szükségszerű követelmény az intenzitás fokozása. Csakis ennek az órarésznek a hatásosabbá tétele tud az egész óra intenzitásának növelésére kihatni.

A főrész intenzitásának növelésére — a kísérletek alapján — a csapatfoglalkozás formáinak különféle kombinációi felelnek meg a legjobban. Ennek alapján a foglalkozás következő módszereit alkották meg:

a) csapatfoglalkozás kiegészítő feladatok alkalmazásával,

b) csapatfoglalkozás gyakorlóállomások szervezésével,

c) körfoglalkozás.

a) *Csapatfoglalkozás kiegészítő feladatok alkalmazásával*

A kérdés kidolgozásának érdeme *Dr. Werner Dietrichet*, a „Körpererziehung" főszerkesztőjét illeti.

A testnevelés-oktatás intenzitása növelésének lehetőségét a csapatfoglalkozás mellett alkalmazott kiegészítő feladatok szolgálják. A kiegészítő feladat gyakorlási feladatot jelent, amelyet a tanár határoz meg, és a tanuló a főfeladat teljesítése után (előtt) önállóan kivitelez. A *kiegészítő feladatot* akkor fogjuk fel helyesen, ha nem mellékesként, alá- vagy mellérendeltként kezeljük, hanem az oktatás hatékonyságának *szükségszerű tényezőjeként*.

A kiegészítő feladatok alkalmazásának az a *szerepe*, hogy fokozza a tanulók gyakorló tevékenységét, és azzal a *cél*lal használjuk fel, hogy növeljük a tanulók teljesítőképességét, és jobban kihasználjuk az oktatás folyamatával egybeeső nevelési lehetőségeket.

A kiegészítő feladatokat az oktatás egyik *módszerének* tekintjük, amely a testgyakorlatok önálló gyakorlására vagy alkalmazására, tudatos aktív kivitelezésére nyújt lehetőséget. Ilyen értelemben van létjogosultsága a testnevelés módszertanában is.

A kiegészítő feladatok lényegéhez az is hozzátartozik, hogy csak olyan testgyakorlatok szolgálhatják e módszer érvényesítését, amelyeknek szerkezetét a tanulók már elsajátították, és a gyakorlás folyamata a megszilárdítást eredményezi. *Kurt Meinel* fogalomrendszere értelmében a motorikus mozgástanulás a „durva forma" fokán áll. Ez a fok a kresztovnyikovi terminológia szerint a generalizációs szakasznak felel meg, azonban már annak a fázisnak, amikor a mozgás a gyakorlással, ismétléssel javítható, finomítható és megszilárdítható, tehát átmegy a koncentrációs szakasz felé, a meineli „finom forma" irányába.

A kiegészítő feladatok kiválasztása, száma, időtartama, a gyakorlás folyamatossága

A *kiegészítő feladatok kiválasztásánál* döntő szempont — a tanulók egészséges, sokoldalú fejlődésének biztosítása mellett — a főfeladatokkal való *fiziológiai összehangolás*. Ilyen élettani összehangolás érvényesül akkor, ha a főfeladat után a kiegészítő feladat vagy feladatok anyaga a terhelés kiegyenlítődését célzó aktív pihenést elégíti ki. Ez azt jelenti, hogy a kiegészítő feladatokban más izomcsoportokat foglalkoztatunk, mint a főfeladatban. Erre akkor van szükség, ha:

- a főgyakorlat végrehajtása nagy erőbeadást kíván;
- az óra főgyakorlatai terhelés tekintetében hasonló hatásúak, és ez viszonylag egyoldalú terhelést eredményezne;
- az óra összterhelése nagyon magas.

A fiziológiai összehangolás ellenkezőleg is igaz; akkor is szükséges, ha a tanulókat különleges erősítéssel akarjuk a további órák munkájára felkészíteni. A különleges erősítés azt jelenti, hogy ugyanazokra az izomcsoportokra gyakorolunk hatást a kiegészítő feladatokkal, amelyekre a főgyakorlatokban hatottunk. Erre akkor kerül sor, ha:

- a főgyakorlat végrehajtása nem kíván nagy erőbeadást;
- a főgyakorlat új ismeret, és az ismeretnyújtás folyamatának természetéből eredően — magyarázat, bemutatás, végrehajtási kísérletek folyamán ismételt magyarázat, megmutatás — a tanulók terhelése alacsony;
- az izomerősítés meghatározott konkrét izomcsoportokra irányul.

A kiegészítő feladatokat a főfeladatokkal fiziológiai szempontból hangoljuk össze akkor is, ha célunk dinamikus sztereotípiák rögzítése. Ilyenkor a kiegészítő feladatokat úgy választjuk ki, hogy a gyakorlat mozgásszerkezete a főgyakorlattal azonos vagy ahhoz hasonló legyen, és a gyakorlás is hasonló vagy könnyített körülmények között folyjék.

(Folytatjuk)

Egy testnevelő tanár nyugdíj előtt

Beszélgetés Paulinyi Jenővel

A testnevelői tevékenység elemzésekor tanulságos olyan tanárok, nevelők munkájának vizsgálata és értékelése, akik a hivatástudat magaslatán állva céltudatos, tervszerű nevelő munkával járva az élen, magas szintű szakmai tudással is rendelkeznek.

A fennállásának 75 éves jubileumát nemrég ünneplő Petőfi gimnáziumot sporteredményei a legjobb hírnévnek örvendő középiskolák közé emelik. A kiválóan szervezett sportélet és az ebből automatikusan következő jó eredmények a testnevelő munkáját dicsérik.

1951 óta közel 17 éve tanít ebben a gimnáziumban *Paulinyi Jenő* vezető tanár, és az eközben eltelt évek során kifejtett munkájához máris számtalan ragyogó sportsiker fűződik. Tanítványai — akik között elsőrangú sportemberek, válogatott versenyzők, sportszerető diplomások, szakmunkások vannak — aktív, akaraterős, küzdőképes tagjai társadalmunknak.

Jenő bácsi korára és 36 éves tanári múltjára való tekintettel egy éve nyugdíjjogosult. Hivatásszeretete, munkássága, tapasztalatai említést érdemlők. A vele folytatott beszélgetésünk célja a testnevelő tanári pálya vizsgálata volt az ő életének keresztmetszetében. Kérdéseinkkel is — melyekkel tevékenységének fő állomásairól, a tanításban kialakult módszereiről, és a tanári hivatásról alkotott véleményéről érdeklődtünk — ezt a célt kívántuk szolgálni.

— *1932-ben végeztem a Testnevelési Főiskolát* — kezdte Paulinyi tanár úr első kérdésünkre adott válaszát, mellyel pályakezdésének éveit, tanári működésének első szakaszát érintettük. *Dolgozni Rákoson kezdtem, majd az Állami Felsőépítő Technikum, a Hunfalvy gimnázium, az Elnök utcai általános iskola, a Vass utcai gimnázium, rövid időre a minisztérium voltak azok az állomások, hol rövidebb-hosszabb időt töltöttem. Tanítottam ezenkívül a Pázmány Péter Tudományegyetemen, a Tomcsányi úti általános iskolában, az Állatorvosi és Kertészeti Főiskolán, 1951 óta megszakítás nélkül a Petőfi gimnáziumban dolgozom, és némi büszkeséggel állíthatom, hogy az eltelt 17 esztendő minden tanítási napja munkahelyemen talált. Egyetlen órát sem mulasztottam, sőt a testnevelési órákról való késésem is a legritkább esetek közé tartozott. Itteni tevékenységem alatt elsősorban atlétikában produkált a Petőfi gimnázium számos, jónak mondható eredményt. Erről az tanúskodik, hogy a Budapest-bajnokságot 10 alkalommal és az országos atlétikai csapatbajnokságot 2-szer nyertük meg. Értékes győzelemnek könyvelhető el, hogy a Felszabadulási váltófutás trófeáját 7 esetben hódítottuk el. Döntőben voltunk kézilabdában, labdarúgásban, röplabdában és teniszben a budapesti és országos bajnokság küzdelmeiben, de jól szerepeltünk háromtusában, sakkban és vízilabdában is. A nemrég életbe lépett koedukáció — és ezzel a létszámcsökkenés — a fiúknál átmenetileg gyengítette az egyéni sportok és a csapatjátékok eredményeit a gimnáziumban, de a lányok bevonásától a sportkörbe erőviszonyaink újabb kiegyenlítődését várjuk a jövőben.*

— Közismert a gimnázium jó sportköri élete — tettük fel a következő kérdést —, melyet az eredmények is tükröznek. Érdekelne minket a mintaszerű szervezettség oka, és az, hogy a tanulók érdeklődése, hozzáállása a tanórákhoz és a szakosztályi élethez milyen jellegű szervező, aktivizáló munkának tudható be?

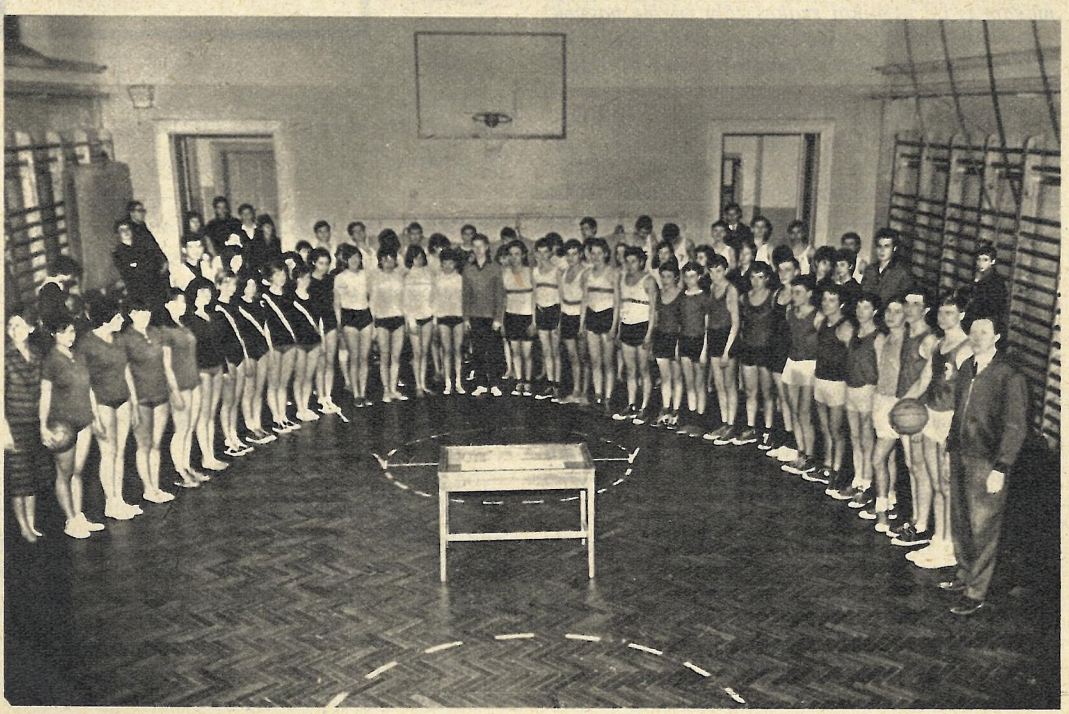
— *A jó sportköri tevékenység, a tanulók képességeinek, érdeklődésének kialakítása, véleményem szerint a módszeresen felépített, helyesen megtervezett testnevelési órára épül. Egyedül mindkettő kevés. A tanítási óra szolgáltatja az alapot, az általános, sokoldalú fizikai felkészítést; a sportköri munkának pedig a speciális célkitűzéseket, speciális feladatok elvégzését kell megoldania. Legfontosabbnak éppen ezért a tanítási óra megszervezésének, lebonyolításának olyan módját tartom, amely biztosítja a megfelelő változatosságot, eleget tesz az életkoroknak megfelelő igényeknek, követel, ad, és pontosan a sportköri munkában már profitál is. Meggyőződésem, hogy a kemény, férfias bánásmód, a következetesség, (melyek a katonai nevelésre való felkészítést is szolgálják) az órák fegyelmezett kereteinek legfőbb biztosítékai.*

— Véleménye szerint szükséges-e a testnevelő szakmai tevékenységéhez az elméleti, gyakorlati továbbképzés, melyek a szakfolyóiratokon, elméleti szakkönyveken keresztül viszonylag könnyen elérhetők?

— *Talán azzal kezdeném a választ erre a kérdésre, hogy a testnevelői munka minden más jellegű tevékenységhez hasonlóan a munkában eltöltött évek számával egyenes arányban bizonyos rutinírozott színezetet kap. Helytelennek vélem azonban, ha ennek a jelenségnek tudatában ezt hibáinkra, rossz módszereinkre is vonatkoztatjuk, mellőzve ezen tulajdonságok kiküszöbölésének lehetőségeit. Tudnunk kell a sablonmunka, és rutinmunka között differenciát tenni. Míg az előbbi az órák elszíntelenedéséhez, a gyakorlatanyag egysíkúvá válásához vezet, az utóbbi feltételezi az állandó szakmai továbbfejlődést is. Én minden testneveléssel kapcsolatos lapot járatok, minden a sporttal összefüggő irodalmat, szakkönyvet megveszek, és elolvasok, valamint minden év jelentősebb országos vagy nemzetközi versenyén megjelenek. Szükségesnek tartom ezenkívül, hogy egy testnevelő tanár tisztába legyen a legjobb eredményekkel és ismerje a legkiválóbb sportolókat országos, és nemzetközi szinten.*

Miután Paulinyi tanár úr vázolta véleményét a szakmai továbbfejlődésről és annak lehetőségeiről, azt a kérdést intéztük hozzá, hogy beszéljen eredményei, sikerei legfőbb titkáról, oktatási, nevelési módszereiről, melyek minden kétséget kizáróan elsősorban befolyásolói a Petőfi gimnázium sportban eddig nyújtott teljesítményeinek.

— *Mindig azon fáradoztam, hogy lehetőségeimhez mérten túlteljesítsem a tantervi anyagot. Nem mintha ez az előírás kevés vagy elégtelen lenne, hanem mert úgy érzem, ez felel meg legjobban annak az elképzelésemnek, véleményemnek, hogy a sportköri munkának a tanítási órából kell kiindulnia. Ha tehát a tanórák színvonalát emelem, automatikus következmény a jobb megalapozottság, ez pedig kedvezőbb, speciálisabb munkavégzést tesz lehetővé. Nagy jelentőséget tulajdonítok minden kisebb és nagyobb szabású verseny, esemény azonnali propagálásának. Külön sportfolyosónk van, ahol minden szakosztály saját szerkesztésű faliújsággal szerepel. Az aktuális hírek, házi, hazai, és nemzetközi eredmények számon tartását külön aktivisták végzik. Az időjárás befolyásoló hatásától függően a különböző sportágakban versenyeket bajnokságokat írunk ki, melyek eddigi tapasztalataim szerint a hallgatóság legnagyobb érdeklődésére tarthatnak számot. A helyezettek minden esetben érem-, és oklevél-jutalmazásban részesülnek. Mintegy 6000 Ft-ot költünk különféle ilyen jellegű juttatásokra, mely egy iskolai sportkör pénzügyi helyzetét tekintve igen tekintélyes összegnek mondható. Ezek az ösztönző módszerek eddigi gyakorlatomban jól beváltak. A házi versenyek nagy látogatottságnak örvendenek mind az indulók számát, mind az érdeklődőket figyelembe véve. A*



testnevelési órán kötelezővé tettem a kék trikó és a fekete nadrág viselését. Ez az egységesítés — véleményem szerint — a fegyelem erősödéséhez vezethet következetes megkövetelése esetén. Arra törekszem, hogy a testnevelésnek komoly szerep jusson az iskolai munkában, és ennek alátámasztására minden sportesemény kapcsán díjkiosztást, ünnepségeket rendezünk, melyek nagyban segítenek célom elérésében, a testnevelés pozíciójának megerősítésében. A jó szervezés — véleményem szerint — a testnevelő egyik legfontosabb feladata. Ezt pedig csak óriási következetességgel, és lelkiismeretes munkával lehet megoldani. Nélkülözhetetlennek vélem a humort és a jókedvet is az iskolai órákon vagy a sportköri foglalkozásokon. Fontos az, hogy a gyerekek jól érezzék magukat a szakosztályokban. Szívesen, kényszer nélkül végezzék a nagy megterhelést kívánó gyakorlatokat, akaraterőt, keménységet igénylő feladatokat. Úgy érzem, ennek sikermérője a sportköri foglalkozások látogatottsága.

— Mi a véleménye — tettük fel a következő kérdést — a gimnáziumi sportköri élet és az egyesületi érdekek súrlódásáról? Szívesen, könnyen ad-e ki jó képességű tanulókat az egyesületi versenysport számára?

— *Nálunk, ha egy gyerek sportolni kíván a sportkörön kívül, egyesületben, nem gördítünk nehézségeket fejlődésének útjába, engedélyezzük. Ez legtöbbször nem is akadályozza meg a tanulót abban, hogy a sportköri foglalkozásokat is ne látogassa. Sőt, igyekszem a kiváló képességűeket elirányítani egyesületekbe, főképpen a Vasasba, ahol magam is az atlétikai szakosztály edzője vagyok!*

— Az elmondott válaszok, vélemények kapcsán bizonyos képet alkothattunk Paulinyi Jenő testnevelő tanár munkásságáról, tevékenységéről, eredményeiről, az oktatásban, nevelésben alkalmazott módszereiről, hivatásszeretetéről. Egy gazdag életpálya, még egy pár hónapig — talán egy évig tartó aktív tevékenység. És később? Mik a tervei elképzelései a jövőre nézve? Teljesen felhagy-e a sportmozgalomban kifejtett eddigi tevékenységével, vagy valamilyen formában továbbra is közreműködni kíván tapasztalataival, értékes tanácsaival az iskolai vagy az egyesületi munkában?

— *Semmiképpen sem akarok a sporttal teljesen szakítani! Tervem az, hogy az iskola elhagyása után, mint edző és szaktanácsadó továbbra is működöm valamely sportegyesületnél. És az iskolai munka? — talán fog hiányozni, bár nem vagyok benne olyan biztos 36 év után . . .*

Somorjai László

Tájékoztató

Dr. Wein Dezsőné Brunner Éva
(1903—1968)

Csak néhány rövid hónap múlt el azóta, hogy Éva néni 45 évi testnevelő tanári munkássága után nyugalomba vonult, de a jól megérdemelt pihenést már nem élvezhette, sok-sok tervéből nagyon kevés valósulhatott meg, mert február 17-én szenvedésekkel teli súlyos betegség ragadta el tőlünk.

64 évet élt, és ez az élet tele volt küzdelmekkel, de gazdag volt sikerekben is. 1903-ban született Ruttkán. A pedagógus hivatás iránti vonzalmat már családjában szívta magába, de igen nehéz körülmények között, csak saját erejére utalva tanulhatott; így szerezte meg 1922-ben testnevelő tanári oklevelét. 1922 és 1950 között Budapesten

több középiskolában tanított, közben pedig 1926 és 1938 között a Testnevelési Főiskola óraadó tanáraként bekapcsolódott a testnevelőtanár-képzés munkájába is, amely később munkásságának végleges tartalma lett. Az 1950/51-es tanévben a Testnevelési Főiskolán, majd 1952-től rövid megszakítással nyugalomba vonulásáig a Pécsi Tanárképző Főiskola docenseként oktatta és nevelte a testnevelőtanár-jelölteket.

A tornasport területén végzett elméleti és gyakorlati munkáját országosan elismerték. 1948-ban mint versenybíró vett részt a londoni olimpián, és 1962-ben megkapta a „Testnevelés és sport érdemes dolgozója" kitüntetést. A testnevelőtanár-képzésben végzett kimagasló értékű oktató-nevelő munkájának elismerését fejezte ki kormányzatunk 1966-ban az „Oktatásügy Kiváló Dolgozója" kitüntetéssel.

Nagyszerű pedagógus volt. Munkáját fiatalos lendülettel, szakterülete iránti lelkesedéssel, elmélyült tudományos igényességgel végezte: a saját munkájával szemben támasztott magas követelményeknek megfelelően szüntelenül kereste a továbbfejlődés lehetőségeit, kutatta a célszerűbb, eredményesebb megoldásokat. Rendkívüli szaktudása, magas fokú műveltsége, sokirányú nyelvismerete, mindig magasan lobogó hivatásszeretete lelkesítő példaként állt munkatársai és tanítványai előtt egyaránt. Tanítványai rajongással vették őt körül. Tisztelték és szerették benne a kiváló szakembert, a példamutatóan nagyszerű pedagógust, de talán leginkább azt a megértő, végtelenül melegszívű embert, akinek segítségére mindig számíthattak, aki valósággal a távollevő anya szerepét töltötte be köztük.

Temetésén, gyermekei oldalán, megrendült szívvel vettek búcsút tőle munkatársai, barátai és tanítványai. Fájdalmas volt a végső búcsú, mert egy kimagaslóan értékes embert veszítettünk el, de azzal a tudattal búcsúztunk, hogy példamutatása, alkotása, nemes tetteinek emléke szívünkbe zárva fennmarad.

D. P.

Mészáros István
(1920—1968)

Ez év március 6-án kísérték utolsó útjára mindazok, akik szerették és tisztelték. Élete egybefonódott az iskolai testneveléssel és sporttal. Még néhány nappal halála előtt adott nyilatkozatot a Népsportnak terveiről, az iskolás gyermekekről, akiket annyira szeretett és akikért oly sokat tett. Hosszú éveken keresztül irányította Bács-Kiskun megye iskolai testnevelését a megye vezető szakfelügyelőjeként, de fáradtságot nem ismerve dolgozott a felnőttek sportolása érdekében is. Munkájának elismeréseként megkapta az Oktatásügy, valamint a Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója kitüntető jelvényeket is. Kollégái nemcsak mint sportembertől, hanem mint igaz baráttól vettek fájó szívvel búcsút.

B. G.

Pályázati felhívás

A Testnevelési Tudományos Tanács, a Magyar Sportorvos Társaság, valamint a Magyar Pszichológiai Tudományos Társaság Sportpszichológiai Szekciója pályázatot hirdet a

„Nagy teljesítményekre alkalmas sportolók kiválasztásának módszerei és lehetőségei" témakörben.

A pályázat célja az utánpótlás-nevelés távlati tervszerűségének, eredményességének elősegítése. A pályázók egyének és munkaközösségek lehetnek. A pályamunkák egy vagy több sportágra való kiválasztás elméleti és gyakorlati problémáival foglalkozzanak.

A pályázók vegyék figyelembe az alábbi igényeket:

— a kiválasztásra megfelelő életkor megállapítása;

— kiválasztási eljárások alkalmazási lehetőségei és módjai

alkat-biológiai,
pszichológiai,
fiziológiai,
pedagógiai,
szociológiai stb. területen;

— a témakörre utaló hazai és nemzetközi kutatási eredmények, valamint az irodalom;

— egyéni kutatási, vizsgálati, tapasztalati adatok, amelyek a jelenlegi gyermek- serdülő- ifjúsági szakosztályok stb. működését érintik.

Az elbírálás szempontjai:

— a gyakorlati felhasználhatóság mértéke;

— konkrét vizsgálati adatok, eredmények felhasználása;

— a feldolgozás tudományossága, kellő dokumentáció.

A pályázat jeligés, a szerző zárt borítékban csatolja a pályázathoz nevét és lakcímét.

Beadási határidő: 1968. november 15.

A pályázatokat a TTT elnöksége, a Magyar Sportorvos Társaság, továbbá a Magyar Pszichológiai Tudományos Társaság Sportpszichológiai Szekciójának Elnöksége által felkért bizottság bírálja el.

Pályadíjak:

I. díj: 5000,— Ft.
II. díj: 3000,— Ft.
III. díj: 2000,— Ft.

A tanulmányok tetszés szerinti terjedelműek lehetnek. Felvilágosítást 8,30—17 óráig az alábbi telefonszámon lehet kapni: 351-729.

A pályázók műveiket küldjék a
Testnevelési Tudományos Tanács Titkársága
Budapest
XII., Alkotás u. 44. címre.

Testkultúra és szocializmus

1967. november 23—25-én Lipcsében „Testkultúra és Szocializmus" gondolatkörében kongresszust rendeztek. A kongresszuson hivatalos kiküldöttként *Tóth Dezső*, a TTT főtitkára és *Dr. Nádori László* főiskolai adjunktus vett részt.

A kongresszus a bevezető referátumok után négy szekcióban folytatta munkáját. A bevezető referátumokat az NDK Tudományos Akadémiájának elnöke, valamint az egészségügyi, oktatásügyi és honvédelmi miniszterhelyettesek tartották.

Az egyes szekciók problémaköréről az alábbiakban adunk vázlatos tájékoztatást.

I. szekció: A testnevelés az egységes szocialista képzési rendszerben.

Súlyponti kérdésként a következők merültek fel, amelyek köré az előadások tömörültek:

— *A teljesítményelv alapvető elméleti-gyakorlati jelentőségét* hangsúlyozták, tehát realizálódjék a képzés eredménye valamilyen konkrét teljesítményben a testnevelésben is. *R. Stemmler* 200 000 10—18 éves fizikai teljesítményének vizsgálata alapján dolgozott ki normákat az alapvető teljesítményekben.

— Kulcsprobléma az iskolai testnevelésben, a sportbeli alapképzésben *a hatékony tartalom keresése*, amely részproblémaként így jelentkezett:

fizikai képességek és készségek kölcsönhatása,
mozgásfejlődés és készségfejlesztés viszonya,
organikus fejlődés és sportteljesítmény viszonya,
az edzés és versenyzés viszonya.

Cél: optimálisan alakítani a fejlődés és a teljesítmény dinamikáját.

— *A nevelés és képzés egysége.* Az eddigi törekvések főleg a képzésre vonatkoztak, ezért előtérbe került a nevelésben rejlő lehetőségek kiaknázása. Megkísérelték a sportedzésben érvényesülő nevelési elvek megfogalmazását, alkalmazásukra pedig megfelelő eljárások kidolgozását. Ezeket példákkal is illusztrálták.

— Nagy lehetőségek rejlenek még a fizikai és sportalapképzés és -nevelés számára, ha *az iskolai testnevelés, az iskolán kívüli testnevelés* és az *egyéni sporttevékenység* összhangjának megteremtése megvalósul. Az önként vállalt feladatok végrehajtását már a gyermek- és ifjúkorban meg kell kezdeni ahhoz, hogy a sporttevékenység a későbbiekben az életrend alkotóeleme lehessen. Ehhez természetesen kellő szervezeti keretek, versenyrendszer kidolgozására van még szükség.

— Különös jelentőséget kapott *az iparitanuló-iskolák és -főiskolák testnevelésének és sportjának vizsgálata.* A szervezett testnevelés végső fázisa-

ira — ide értve a kötelező honvédelmi képzés időszakát is — több figyelmet fordítanak a jövőben.

II. szekció: A sportteljesítmény és jelentősége a személyiség sokoldalú fejlesztésében

Irányelvként az szolgált, hogy a teljesítménysportban elért tapasztalatokat, tudományos eredményeket a sport és testkultúra egész területén alkalmazni kell. Vagyis a sportedzés elveit, módszereit értelemszerűen fel kell használni minden olyan folyamatban, amely az állampolgárok fizikai teljesítőképességének növelésére hivatott.

A teljesítménysportot a szekció előadásai mintaként, modellként állítják a szocialista személyiségfejlesztés elé. A sportedzést a fizikai tökéletesedés, a szocialista személyiségfejlesztés legkorszerűbb, legracionálisabb princípiumának tekintik. Számos előadás utalt arra, hogy éppen ezért komplex módon kell pedagógiai, pszichológiai, szociológiai, fiziológiai stb. vizsgálatokat megejteni.

III. szekció: Aktív pihenő és testkultúra

Arról szóltak a referátumok, hogy az állami szervek, a német torna- és sportszövetség, a szakszervezet, az ifjúsági szervek, az egészségügyi szervek és a kapcsolódó szervezetek milyen formában alakítják ki — a fejlett társadalom igényeinek megfelelően — a szabad időt kitöltő, üdülést nyújtó sport és testnevelés szervezetét és módszereit.

Konkrét megoldási módok kerültek napirendre az üdülőközpontok létesítményeire és felszerelésére vonatkozóan. Ugyancsak kimerítő javaslatok hangzottak el a szabad idő programot érintő vezetési, szervezési módszereiről.

A mezőgazdasági dolgozóknak — aktív pihenés céljára — kísérletesen kipróbált gyakorlószert és gyakorlatprogramot adnak. Sportorvosi és sportpedagógiai vizsgálatokkal, szociálbiológiai szempontból kidolgoznak a mezőgazdasági lakosság körében differenciált követelményrendszert néhány korcsoport számára, ezenfelül egy tesztprogramot is a lakosság fizikai teljesítőképességének felbecsülésére. Ezzel reális alapokra akarják helyezni az aktív pihenés sportprogramját.

A keringési és szívbetegek részére — átfogó vizsgálatok eredményeként — ki akarják dolgozni azokat a terhelési határokat és eljárásokat, amelyek az aktív pihenés programjába kerülnek. (Egészségügyi sport.)

Meghatározzák a sportorvoslás szerepét, feladatait a szabad időt kitöltő, valamint az egészségügyi sportban.

Az eddig alig profilírozott gyógytestnevelést a szocialista testkultúra szerves részévé teszik „gyógytestkultúra" elnevezéssel.

IV. szekció: A sporttudomány problémái és a testkultúra tervezése

A sporttudomány mindenekelőtt feleljen meg a társadalmi fejlődés szabta igényeknek. Ez alapvető tudománypolitikai meggondolásból fakadó követelmény.

A kongresszus referátumai — ebben a szekcióban — a rendkívül sokrétű problematikának teljes kibontására nem törekedtek, még kevésbé a megoldások végleges körvonalazására. A kongresszus karakterét ezen a területen az álláspontok és feladatok kifejtése adta meg. Ezek azonban a szocialista sporttudománynak, a testkultúra tervezésének erős lökést adtak. Természetesen elhangzott néhány variáció az aktuális problémák megoldására is. Ezek mérlegelése a vezetésre háruló fontos, problémák megoldásához adnak előkészítést.

Különös hangsúlyt kapott a referátumokban az NDK szocialista sporttudománya történelmi pozíciójának meghatározása; a jellemzők, a hagyományok, a fejlődési szakaszok körvonalazása, a továbbfejlődés időszerű problémáinak megfogalmazása.

A sporttudomány helyes irányú fejlődésétől függ, hogy a testkultúra miként fog megfelelni a fejlett társadalom prognosztikai követelményeinek. (Az alaphang a következő volt: körvonalazza a sporttudomány, mi jellemzi majd a jövő generációt; a társadalmi fejlődés egy közeli szintje milyen emberi — organikus, pszichikus — tulajdonságok kifejlesztését igényli. Ez határozza meg ugyanis a jelenlegi oktatási-nevelési politikát, konkrétan a tantervet, a képzési elveket, eljárásokat, a gyakorlatanyagot. Ellentmondásosnak tűnik még a testnevelés és sport jelenlegi képzési rendszere és a közeljövő társadalom szabta igénye.)

A nevelési-képzési feladatokat nem lehet pusztán a jelen gazdasági-társadalmi viszonyok elemzése alapján kidolgozni, még kevésbé lehet önmagából levezetni. Csak a tudományok komplex alkalmazása ad kellő alapot a jövő társadalom fejlődésének körvonalazására és a feladatok felvázolására.

Meg kell határozni, mi a sportorvostan szerepe, helye a sporttudományban, milyen részt kell vállalnia az átfogó, társadalmi méretű feladatok megoldásában.

Hasonló módon kell a sporttudomány, a természettudományok, és a műszaki tudományok kapcsolatát meghatározni. Egészen új kérdésfeltevésekkel és nagy horderejű feladatmegoldásokkal kell a tudományos szintézist magasabb szinten létrehozni.

Az új igényeknek megfelelően át kell dolgozni a káderképzési terveket, a tudósutánpótlás nevelésében pedig a tervszerűséget kell megvalósítani.

Az információátvitel, az adatfeldolgozás új eljárásai és a kibernetikai szemlélet járuljanak hozzá a vezetési stílus átalakításához.

* * *

Végezetül néhány megjegyzés a kongresszus jellemzésére:

— A referátumok időkereteit, a kezdések idejét nagy pontossággal tartották meg, ez nagy jelentőségű volt a kongresszus sikere szempontjából.

— Az érdeklődés meglepően széles körű volt: a Testnevelési Főiskolán az előadások szüneteltek, a 300—400 személyes auditóriumban nem volt hely. A kongresszuson kb. 1000 testnevelő tanár vett részt saját költségén.

— Nagy volt a sajtó és a rádió érdeklődése is.

Dr. Nádori László

Az MTS bizottságai

Az MTS II. Kongresszusával újra szerveződtek az MTS Országos Tanácsa mellett működő társadalmi bizottságok.

Az Országos Iskolai Testnevelési és Sportbizottság:
elnök:
Dr. Fekete József, a Művelődésügyi Minisztérium főosztályvezetője, az MTS Országos Elnökségének tagja,
alelnök:
Nádor György, a Munkaügyi Minisztérium főosztályvezető helyettese,
titkár:
Sós István, az MTS OT csoportvezetője,
tagok:
Beke Mártonné, a KISZ KB Sportosztályának munkatársa,
Burka Endre, az Országos Pedagógiai Intézet Testnevelési Tanszékének vezetője,
Czirják József, a Testnevelési Főiskola igazgatóhelyettese,
Juhász Zoltán, a Pedagógusok Szakszervezete KV munkatársa,
Dr. Kálmánchey Zoltán, a pécsi Tanárképző Főiskola igazgatóhelyettese, az MTS OT tagja,
Kobela Lehelné, az MTS Budapesti Tanácsának munkatársa,
Nyíri János, a Művelődésügyi Minisztérium főelőadója,
Paku Ernő, a Munkaügyi Minisztérium főelőadója,
Pálos József, Somogy megye vezető testnevelési szakfelügyelője,
Varga Sándor, Budapest vezető testnevelési szakfelügyelője,
Várkonyi József, Pest megye vezető testnevelési szakfelügyelője.

A Magyar Egyetemi Sport Tanács:
elnök:
Dr. Petrich Géza, a Budapesti Műszaki Egyetem tanszékvezetője, dékánhelyettes, a Magyar Egyetemi Sport Tanács eddigi elnöke, a MOB és a FISU felügyelő bizottságának tagja,
alelnök:
Dr. Gál Tibor, az MTS OT osztályvezetője,
titkár:
az MTS OT Tömegtestnevelési és Sportosztály később kinevezendő munkatársa,
tagok:
Dr. Balkányi György, a Budapesti Felsőfokú Híradás- és Műszeripari Technikum igazgatója,
Dr. Frenkl Róbert, a Budapesti Orvostudományi Egyetem adjunktusa, az OSC elnöke,
Gárdos László, a Gödöllői Agrártudományi Egyetem gazdasági igazgatója,
Hegyi István, a PEAC elnökhelyettese,
Dr. Jancsó József a Debreceni Kossuth Lajos Tudományegyetem Testnevelési Tanszékének vezetője,
Dr. Kaulich László, a Művelődésügyi Minisztérium főosztályvezetője,
Dr. Kutassi László, a Budapesti Eötvös Loránd Tudományegyetem Testnevelési Tanszékének vezetője, a BEAC elnöke, a FISU tanulmányi bizottságának tagja,
Lochmayer György, a Budapesti Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszékének vezetője, a MAFC elnöke, az MTS OT tagja,
Dr. Márta Ferenc a Szegedi József Attila Tudományegyetem rektora,
Molnár Sándor, a Marx Károly Közgazdaságtudományi Egyetem Testnevelési Tanszékének vezetője, a KSC elnöke,
Dr. Nádori László, a TF adjunktusa,
Vedres László, a KISZ KB Egyetemi Osztályának munkatársa.

Az iskolai testnevelés és sport néhány adata
(1967. december 31.)

Iskolatípusok	Iskolák száma	Tanulók száma	Tanárok száma	Testnevelő tanári ellátottság %-ban	Tornatermek száma	pályák: Futó-	Kézilabda-	Kosárlabda-	Röplabda-	Labdarugó-	tenisz-	Uszodák száma	Csónakházak száma
Általános iskolák	5866	1 331 079	1937*	60,2%	1221**	130	1713	172	505	94	10	10	9
Középiskolák (technikumok is)	592	227 659	772	97,0%	387	41	281	238	181	10	19	5	4
Szakmunkásképző intézetek	349	194 591	247	100%	88	15	60	47	43	14	4	2	2
Felsőfokú oktatási intézmények	91	52 407	155	100%	46	17	34	36	31	16	30	5	5
Összesen	*6898*	*1 805 736*	*3111*		*1741*	*203*	*2088*	*493*	*720*	*134*	*63*	*22****	*20*

* Ebből 633 többszakos. Hiány: 552 fő.,
** Kb. 30%-a szükségterem (kis méretű).
*** Ebből 5 fedett, a többi szabadtéri tanmedence.

Sporttevékenységet folytató úttörőcsapatok száma: 3 474 (59,2%)

Általános iskolák sportoló tanulóinak száma: 673 493 (50,6%)

Középfokú (közép- és szakmunkástanuló-iskolák iskolai sportköreinek
száma: 712
taglétszám: 347 345

Felsőfokú oktatási intézmények sportköreinek
száma: 73
taglétszám: 24 498

A társadalmi sportegyesületi tagok közül iskolás: 178 942 (38,8%)

100 szakosztályi tag közül iskolai tanuló:
tornában 86 fő
kosárlabdában: 82 fő
úszásban: 77 fő
atlétikában: 70 fő
vívásban: 69 fő

A középfokú iskolákban általában testnevelő tanáronként 1—1 *szakosztály* működik, számuk: *kb. 1019.* (A szakosztályokat 1968. január 1-től újjászervezték, jelenleg pontosabb adatok nincsenek.) A legnépszerűbb sportágak: kosárlabda, kézilabda, röplabda, atlétika, torna.

A középfokú iskolák számára *országos bajnokság* indult ebben a tanévben. Kosárlabdában 600, tornában 350 csapat vesz részt. Az atlétikára tavasszal kerül sor. Az országos bajnokságoknak nagy sikere van.

Megyei szintű bajnokságokat, versenyeket rendeznek még a középfokú iskolák számára asztaliteniszben, röplabdában, kosárlabdában, valamint vívásban. (Ez utóbbiban 8 megyében és Budapesten.)

Összeállította: Sós István

Szemle

Tanári kézikönyv a 7—8. osztály testnevelés-tanításához

Tankönyvkiadó Budapest, 1967

1967 októberében jelent meg a tanári kézikönyv a 7—8. osztály testnevelés-tanításához. E kézikönyv kidolgozását a modern testnevelés-szemléletet tartalmazó tanterv követelte meg. Az új szemléletmód elsősorban nem a tanterv tartalmi anyagában, hanem az oktatás folyamatában tükröződik, és tulajdonképpen e korszerű oktatási folyamathoz nyújt segítséget a testnevelési kézikönyv.

A szerzők egységesen olyan metodikai eljárások bemutatására törekedtek, amelyek a tantervi feladatok és követelmények eredményes megvalósulásához vezetnek.

„Az oktatási folyamat sajátosságai a testnevelésben" című fejezetben Dr. Kálmánchey Zoltán mutat rá azokra a tényezőkre, lélektani motivációkra, amelyek a gyakorlati oktatómunka során érvényre jutnak, és amelyek a testnevelés oktatási folyamatában speciálisan jelentkeznek. Ennek áttanulmányozása után válik érthetővé és tudatossá az az újszerű szemléletmód, amelynek a testnevelés oktatását át kell hatnia.

A tanterv (alap- és kiegészítő tanterv) tartalmi anyagát testgyakorlati áganként dolgozták fel a szerzők. Minden technikánál nagyon pontos leírásra törekedtek. Azonban a könyv fő értéke — összhangban a könyv elsődleges törekvésével — a módszeres feldolgozásokban rejlik. Minden testgyakorlati ág oktatási anyagához olyan módszeres felépítést közöl a könyv, mely a legkorszerűbb eljárásokkal — a tanulók életkori sajátosságait figyelembe véve — az adott ismeret minél könnyebb elsajátíttatását biztosítja, a tanulók számára pedig érdekessé, élményszerűbbé teszi a testnevelési foglalkozásokat.

A testnevelési kézikönyv — a tornaanyag színes, módszeres feldolgozása mellett — hasznos tanácsokat ad a tornában nagyon lényeges segítségadásra. Ezenkívül az egyes elemek kapcsolására, összekötésére közöl gyakorlati példákat, és minden szeren útmutatást ad az összefüggő gyakorlatok összeállítására.

Minden testnevelő számára — különösen azoknak a férfi testnevelőknek, akik lányok oktatásával is foglalkoznak — nagy segítséget jelent a művészi torna tantervi anyagának gazdag feldolgozása. A lányok testnevelésében egyre inkább előtérbe kerülő táncos mozgások előkészítését, oktatását könnyítik meg a bőséges kombinációkat, variációkat tartalmazó példák.

Az atlétikai mozgásanyaghoz — a legkorszerűbb technikai leírás mellett — nagyon változatos előkészítő és rávezető gyakorlatok feldolgozását nyújtja a kézikönyv. A szerző nagyon részletesen dolgozta ki az atlétikai anyag módszeres felépítését, és még példát is ad a testnevelési órákon alkalmazható szervezési formákra.

Minden sportjáték az utóbbi években nagy fejlődésen ment keresztül. Ezt a fejlődést vették figyelembe, és ennek megfelelően dolgozták ki a tantervi anyagot a labdajátékok szerzői. A technikai és taktikai elemek módszeres felépítését gyakorlati példákon keresztül szemléltetik, ennek különösen az általános iskolai oktatásban van nagy jelentősége.

Újszerű a kézikönyvben, a téli foglalkozások gyakorlati anyagának feldolgozása. Útmutatást ad arra, hogy a téli foglalkozás anyagából egyes iskolák — a helyi lehetőségeknek megfelelően — milyen gyakorlatanyagot dolgozhatnak fel. Példát ad arra is, hogy az iskolák saját létesítményeiket hogyan hasznosíthatják a téli foglalkozásoknál. Olyan játékokat közöl a könyv, amelyek téli időszakban kint a szabadban alkalmazhatók, és élénkké, színesebbé teszik ezeket a foglalkozásokat. Az általános iskolás tanulók számára elsajátítható módszeres felépítésben közli a korcsolyázás és sízés anyagát is.

A könyv használhatóságát nagymértékben emeli az, hogy a leírás mellett nagyon sok rajzot, képsorozatot tartalmaz. Minden egyes testgyakorlati ágon belül a rajzos ábrák nagyon szemléltető módon közlik az előkészítő és rávezető gyakorlatokat. Az egyes technikai, taktikai elemek helyes kivitelezését is világosan mutatják a nagyon jól elkészített rajzok és képsorok. A leírás esetleges félreértéseinek kiküszöbölését is szolgálja az ábrás, képes szemléltetés.

A 7—8. osztályos új kézikönyv sok pozitívumával segíti elő a testnevelő tanárok oktató-nevelő tevékenységét. Ha minden testnevelő tanár feladatának tekinti ennek áttanulmányozását, és helyesen értelmezve alkalmazza az itt közreadott módszereket, akkor e kiadvány a céljának megfelel, mert biztosítja a tantervi követelmények egységes értelmezését és annak — a helyi körülményekhez alkalmazkodva ugyan —, de minden általános iskolában egységes feldolgozását.

Dán Józsefné

Atlétika

(Szerk. Dr. Bácsalmási Péter — Koltai Jenő)

A könyv borítólapján levő ismertetés szerint „a könyv szerzői az atlétika jelenlegi színvonalát hiven tükröző ismeretanyag feldolgozásának igényével léptek fel, s bár nem törekedhettek teljességre, kitűzött céljukat elérték". Ezzel teljes mértékben egyetérthetünk: valóban nem törekedhettek teljességre. Az atlétikai kultúra fejlődése ma már odáig jutott, hogy a világ minden pontján találkozhatunk vele, és mindenütt keresik az utat, a módokat az egyre jobb eredmények eléréséhez. De csupán a csúcseredményekre való törekvés erősítése kissé öncélúvá tenné ezt a természetes mozgásokból kialakult sportágat. Ennél többről van szó: megismertetni az emberiséget az egészséges életmódhoz szükséges mozgásokkal. Az atlétikai mozgásoknak pedig ebből a szempontból mindig nagy volt a szerepük.

Nem törekedhettek teljességre a szerzők a kiadvány adott keretei között. Hiszen az atlétika eredete visszanyúlik a történelmi korok előtti időkbe, és a klasszikus ókorban már kialakult formát kap. Az újkorban pedig — rövid száz év alatt — befutotta világhódító útját, és nem remélt magasságokat ért el. Az atlétika teljes történetét magában foglaló mű igen terjedelmes lenne, különösen akkor, ha az eredmények, az atlétikai mozgások technikája fejlődésének közlésén túl az atlétika nagy egyéniségeivel — versenyzőkkel és edzőkkel, továbbá az edzésmódszerek kialakulásával, miként jével; a használt szerek változásaival, a versenypályák és technikai eszközök korszerűsítésének folyamatával — esetleg még a szabályok változásaival is foglalkozna. Szerzőink azonban mértéktartók voltak, és a korábbi szakkönyvekkel szemben az atlétikai mozgások technikájának fejlődését állították a történelmi visszapillantás középpontjába. Ez magában is újat jelent, és közelebb visz a korszerű technikák megértéséhez és elsajátításához.

Bár a teljesség igényével nem léphet fel az olvasó, a tanulni vágyó hallgató, a működő testnevelő tanár, szakvezető vagy edző, de mégis hiányoljuk a tanulmányban az oktatási részt — az atlétikai mozgások oktatását. Hiszen tankönyvről van szó — mégpedig főiskolai hallgatók, testnevelő tanárok és sportoktatók részére írott tankönyvről —, s ebből nem hiányozhat az oktatás ismeretanyaga. A szerzők az előszóban azzal indokolják az oktatási kérdések mellőzését, hogy az 1963-ban megjelent főiskolai tankönyv lényegében még megfelel a követelményeknek. Ez így is van, mégis az a meggyőződésünk, hogy az ismeretszerzés eredményesebb lenne, ha a mozgások technikájának ismertetésével együtt azok oktatásának módszereire vonatkozó rövid útmutatást is kapna az olvasó.

A *dr. Bácsalmási Péter* és *Koltai Jenő* vezette szerzői munkaközösség (Dr. Bakonyi Ferenc, Harmati Sándor, Zarándi László, Molnár Ferenc, Szécsényi József, Kertész Tibor és Kovács Etele) következetesen igyekezett megvalósítani a maga elé tűzött „a korszerű követelményeknek és a főiskolai oktatás igényeinek megfelelő atlétikai tankönyv megírása" követelményeit.

A teljesítmények fokozására, az eredmények javítására, a csúcseredmények emelésére való törekvés minden időben nagy hajtóereje volt az atlétikai mozgások fejlődésének. Ma különösen nagy lendületet ad ennek a fejlődésnek a külső feltételek jelentős javulása, különösen pedig a különféle tudományok (a pszichológia, a fiziológia, a pedagógia, a funkcionális anatómia, a biomechanika) eredményeinek és vizsgálati módszereinek szintetikus alkalmazása.

Ez az atlétikai szakkönyv nagy lépést tett előre törekvéseink elérésében azzal, hogy a gyakorlatból leszűrt tanulságokat és megállapításokat tudományos szinten igazolja, alátámasztja, avagy éppen a tudományos elemzés segítségével módosít vagy megcáfol jó néhány általánosan elfogadott tézisünket. Csak egy példa erre. Eddig általánosan elfogadott tézis volt, hogy az állóképesség megszerzésére, magas fokú szintjének elérésére mindenkinek megvan a lehetősége, ha kellő szorgalommal rendelkezik. A szerzők rámutatnak arra, hogy ez nem állítható ilyen egyértelműen, mert az egyéni adottságoknak is jelentős szerepük van ebben.

Tartalmi vonatkozásban jelentős előrelépést jelent ez a könyv a korábbi szakmunkákhoz viszonyítva azért is, mert az előszó utáni fejezetben egy nagyon időszerű kérdéssel, az *atlétikai edzéssel* foglalkozik (ezt a részt edzésmódszertannak, illetve atlétikai edzéselméletnek is nevezhetnénk). Bár e fontos kérdést csak általában taglalja, e területen még sok részlete további kimunkálást, újabb ismeretek feltárását, finomítását igényli, mégis jelentős azért, mert a kérdést előtérbe helyezi, s hozzájárul ahhoz, hogy az atlétikai edzéselméleti és edzésmódszertani problémáknak az elkövetkező időkben megjelenő szakmunkák egyre nagyobb teret szenteljenek.

Sokan azt állítják, hogy az igazi atlétika a futás, mert a képességek fejlesztésében alapvető a jelentősége, és mert a versenyzés a futásban a legkifejezőbb és legközvetlenebb: a test-test melletti küzdelmet jelenti a győzelemért. Az ügyességi számokban soha nem lehet ilyen közvetlen a versengés. Kétségtelen, hogy a futások állnak az általános érdeklődés előterében, és ennek megfelelően ebben a szakmunkában is a futással kapcsolatos ismeretek a legrészletesebben kidolgozottak — különösen a rövid-, de főleg a középtávfutás. Kár, hogy a gátfutók és akadályfutók edzése nem kapott kellő helyet.

Az ugrások és dobások fejezeteiben is a legkorszerűbbet adják a szerzők a különböző technikák leírásánál, jellemzésénél alátámasztva azok korszerű voltát a biomechanika törvényszerűségeivel. Az ugrásoknál — de különösen a dobásoknál az utóbbi években dobóink aratták a legtöbb sikert nemzetközi vonatkozásban, és ennek a sikernek „kovácsai" között szép számmal képviseltetik magukat a szakkönyv szerzői is.

Az összetett versenyekkel kapcsolatos ismeretek több figyelmet érdemeltek volna, mert a sokoldalú képzés — hasonlóan a sokoldalú neveléshez — mindig megfelelő hangsúlyt kapott az emberiség történetének haladást jelentő szakaszaiban.

Színvonalas, a kor igényeit kielégítő atlétikai szakkönyvet alkotott ez a szerzői kollektíva, melynek tagjai eddig is sokat adtak a sporttudományok művelőinek. A tankönyv tartalmazza mindazokat az ismereteket, amelyekre minden atlétikai szakembernek, atlétikai edzőnek, testnevelő tanárnak, sportembernek és főiskolai hallgatónak szüksége van — mondhatnánk, nélkülözhetetlen számukra. De más sportágak edzői, szakvezetői is meríthetnek belőle, különösen azon sportágakban, amelyekben a gyorsaság és állóképesség megszerzése futással történik.

A képsorozat nagy erénye, hogy pontosan azokat a mozzanatokat vetíti az olvasó elé, amelyeket a szerzők a technikák leírásánál is kiemeltek. A könyvben található rajzok vizuálisan magyarázzák a szöveg mondanivalóját, és minden szempontból jól sikerültek. Meglátszik, hogy készítőjük nemcsak az ábrázolásban jártas, hanem sokoldalúan képzett szakember is.

A Medicina-Sportkiadó gondozásában megjelent 39,5 íves szakkönyv ezúttal mostoha „gondozásban" részesült — legalábbis a hozzám került példányban fűzési (az ötödik ív megelőzi a negyediket), vágási hibák, továbbá feltűnő szennyeződések, gyűrődések, szakadások fordulnak elő.

Christián László

● Nevelőmunka az általános iskola 5—8. osztályában

Előző számunkban hírt adtunk a Tankönyvkiadó által kiadott nevelési útmutatóról, amely az 1—4. osztály anyagát tartalmazta. Most megjelent — hasonló szerkesztésben — az 5—8. osztályban folyó nevelőmunkát elősegítő kézikönyv. A testi neveléssel foglalkozó részen kívül valamennyi fejezete igen hasznos tanácsokat, ötleteket ad a testnevelő tanár nevelőmunkájához.

Szakirodalmi figyelő

● A tehetségkutatás problémái

Hosszú idő óta vitatéma a fiatal tehetségek kiválasztása. Legutóbb a szovjet szakirodalomban folyt eszmecsere e kérdéssel kapcsolatban, melyből néhány hasznosítható gondolatot ismertetünk.

J. Stukman mesteredző a Pravdában közölt cikkében kifejti, hogy az edzők munkáját legjobban az iskolai testnevelők segíthetik, akik a 3—4. osztályos gyerekek képességeiről már beszámolhatnak az edzőknek. Ugyanitt egy sportorvosnő véleményét olvashatjuk, mely szerint nem lehet kitalálni, kiből milyen sportoló lesz, ezért nem szabad az első látásra esetleg tehetségtelennek tűnő gyerekeket sem háttérbe szorítani, a tehetségeseket pedig nem tanácsos kezdettől fogva egy sportágra specializálni. Hasonló egyéni álláspontja van az egyik érdemes sportmesternek, aki úgy véli, nem is lenne hasznos, ha a tehetséget már gyermekkorban pontosan meg lehetne állapítani, mert így a sport megszűnne, tömegszórakozás lenne, elvesztené vonzóerejét, hiszen a sport egyik lényeges vonása éppen az, hogy kimenetelét nem lehet előre megjósolni. A „Sportjátékok" című szaklapban *M. Bril* és *L. Kravcsenko* edzők a kosárlabda területén folytattak vizsgálatokat, és megállapították, hogy sem a hazai, sem a külföldi kiválasztási rendszerek nem adtak

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ
№ 3 1968 г.

Оценка — но и самооценка! 65
Д-р Г. Секей—А. Монуш: Опиты школьной лечебной физкультуры в группе различного терапевтического диагноза 68
Янош Зелд: Физкультура и спорт в переднем плане интереса философических и общественных наук 76
Шаролта Бечи Бертелан: Школьная физкультура в НДР по новому пути 82
Ласло Шоморяи: Преподаватель физкультуры перед пенсией 86
ИНФОРМАЦИИ 88
ОБЗОР 94
СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА 96

KÖRPERERZIEHUNG
Heft 3/1968

Bewertung — zugleich aber auch Selbstbewertung 65
Dr. G. Székely—A. Monus: Die Erfahrungen in schulischer Heilgymnastik für innere Krankheiten bei Gruppen unterschiedlicher Diagnose 68
János Zöld: Die Körpererziehung und der Sport im Vordergrund des Interesses der Philosophie und der Gesellschaftswissenschaften 76
Sarolta Becsy Bertalan: Die Körpererziehung in den Schulen der DDR — auf neuen Wegen 82
László Somorjai: Ein Sportlehrer vor der Pensionierung 86
INFORMATIONEN 88
RUNDSCHAU 94
FACHLITERATUR 96

eddig megfelelő alapot a válogatást végző edzőknek. Ezért egy új, öt feladatból álló tesztet állítottak össze, amely szerintük sokat segíthet a valódi tehetségek felkutatásában. A „Szovjetszki Szport"-ban összegzett vita általános tanulságaként leszögezhető, hogy a kiválasztás végeredményben nem a legdöntőbb feltétele a sportsikernek, és sok esetben súlyos letörést vagy a személyiség károsodását idézhetjük elő azzal, ha sietünk feltenni az „i-re" a pontot. Sokkal fontosabb a helyes oktató-nevelő munka, a sportolók egyéniségéhez alkalmazott korszerű edzésmódszer, az akaraterő fejlesztése és a kitartó, szorgalmas munka.

● A szabadság elve az osztrák testnevelésben

A „Leibesübungen-Leibeserziehung" című tekintélyes osztrák szaklapban közölt cikk a korszerű iskolai testnevelés problémáit elemzi különös tekintettel a szabadság, az egyéni aktivitás szempontjából. A tanulmány alapelvként idézi *A. Seybold-Brunnhuber* sportpedagógus könyvének egy részét: „Minden testnevelésnek előfeltétele a szabadság, mert nélküle sem a cselekvés lehetősége, még kevésbé a játék szépsége, sem pedig a valódi öröm nem fejlődhet ki!" Ennek megfelelően — a szerző szerint — akkor járunk el helyesen, ha a tanulóra semmiféle mozgásformát nem kényszerítünk, ha a mozgásképet nem divatok vagy esztétikai szempontok határozzák meg, hanem „egyedül és kizárólag az emberi mozgás természet adta biológia és szellemi-lelki motívumai". Figyelemre méltó — bár feltétlenül kritikával kezelendő — megállapítás az is, hogy: „a jó testnevelési óra egyszerű, és a tanártól megköveteli az állandó alkalmazkodást az új, meglepő helyzetekhez, amelyek éppen e tárgynál oly gyakran felbukkannak." A tanár ugyan tervezheti és előkészítheti az órát, de merev koncepciókkal nem boldogulhat, mert ez egyhangúságot okoz, és rendkívül káros lehet. Cselekvési szabadságot kell engedélyezni a tanulóknak, nem szabad, hogy előírt utasításokat hajtson végre, hanem azt kell elérni, hogy önállóan gyakoroljon. A testnevelésnek nem lehet elve a nyugalom, a csend; az örömélményt nem szabad elnyomni, ehhez pedig hozzátartozik bizonyos lárma is — és a szerző szerint — „az a tanár, aki nem tudja ezt elviselni, és tanítványait néma bábukká degradálja, az elvesztette hivatását". A cikkben felvetett gondolatok érdekesek, sok esetben új szempontokat tárnak fel, de néhány megállapítás túlzó, abszolutizált, és ilyen formában csak korlátozottan alkalmazható. (Leibesübungen-Leibeserziehung, 1966/6. sz. Szerző: S. Grössing. TFK. F. 238.)

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlapirodánál
(Budapest, V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

Indexszám: 25 110